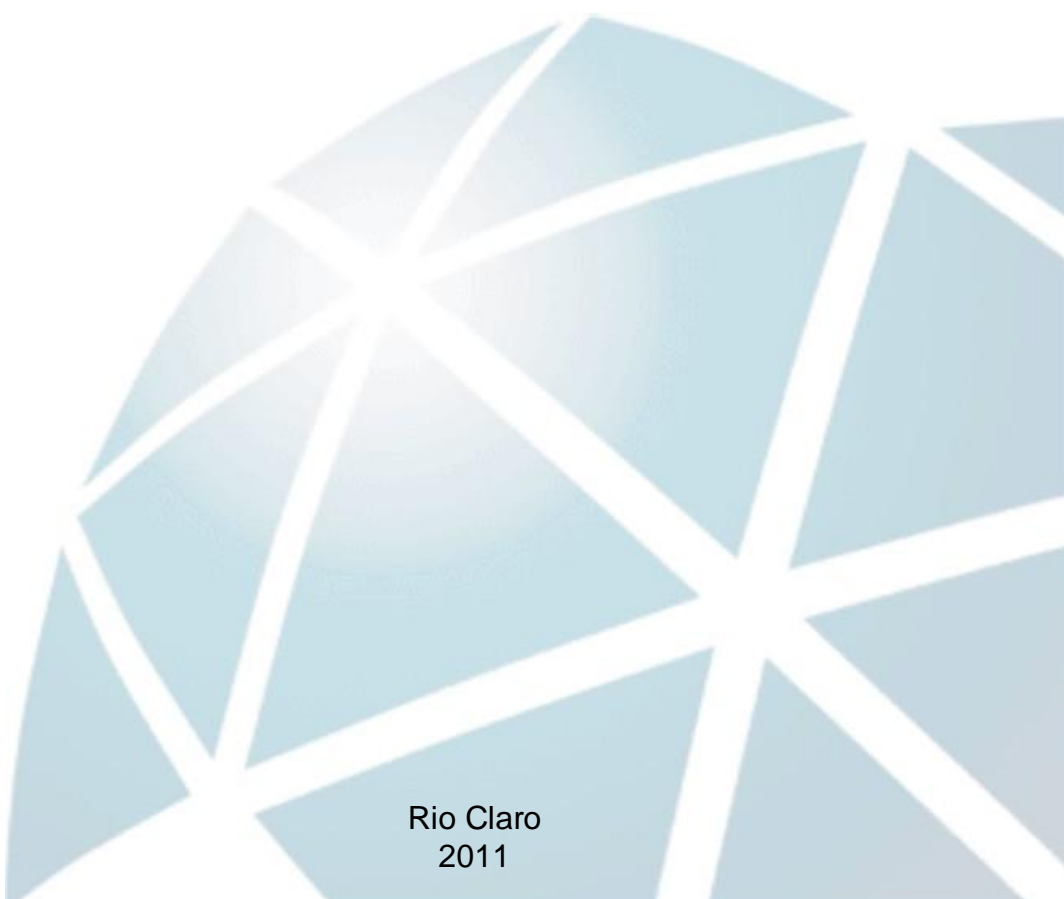

EDUCAÇÃO FÍSICA

ADRIANA HARUMI BACHIEGA UTIYAMA

**VIGOREXIA:
CONCEITOS E PROBLEMATIZAÇÃO**



Rio Claro
2011

ADRIANA HARUMI BACHIEGA UTIYAMA

VIGOREXIA:
CONCEITOS E PROBLEMATIZAÇÃO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física

Rio Claro
2011

796.01 Utiyama, Adriana Harumi Bachiega
U89v Vigorexia: conceitos e problematização / Adriana Harumi
Bachiega Utiyama. - Rio Claro : [s.n.], 2011
31 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biotecnologia de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Vigorexia. 3.
Imagem corporal. 4. Dismorfia muscular. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico todo o meu estudo que resultou neste trabalho a todos os meus colegas de profissão, aos que estão em formação e principalmente aos meus futuros alunos.

Sinto a necessidade na área de uma conscientização tanto por parte dos profissionais, quanto pela população, em determinadas questões relevantes para a sociedade como um todo.

É preciso estar atento e cuidar do bem estar não apenas individual, mas também coletivo. Minha intenção enquanto profissional que influenciará positivamente na vida de uma pessoa, é ajudá-la não apenas fisicamente, mas principalmente psicologicamente enquanto um ser social com necessidades afetivas e problemas humanos dos mais variados tipos.

Quando nos deparamos com um mundo tecnológico e dinâmico, de constantes mudanças de valores e hábitos, é compreensivo o surgimento de diferentes problemas provenientes das relações do ser humano com o ambiente e com seus pares. Diante disso, é essencial tentar entender de forma crítica os conceitos e aspectos dessa nova dinâmica a fim de interferir no que tiver ao nosso alcance enquanto profissionais da saúde.

Todas as reflexões realizadas são, portanto, tentativas de transmitir a quem estiver envolvido em minha área de atuação, a importância das questões debatidas com o objetivo de compreender as peculiaridades humanas e modificar o cenário que vivemos.

AGRADECIMENTOS

É com imensa satisfação que posso afirmar que ao pensar em quem agradecer, faltaram dedos nas mãos para enumerar todas as pessoas que foram importantes em todos esses anos na universidade.

Em primeiro lugar dedico todos os meus esforços aos meus pais. Não existem palavras suficientes para expressar minha gratidão, meu reconhecimento e meus agradecimentos para as duas pessoas mais importantes em minha vida. Agradeço todos os dias a Deus pela oportunidade de ter crescido nesse meio familiar, e por Seu olhar a mim que nunca falhou. Foram meus pais que, não apenas me deram todo o apoio, mas tornaram-se minha maior motivação para concluir essa etapa em busca do êxito profissional. Aos meus exemplos de intelectuais (apesar das poucas oportunidades que tiveram) quero ser motivo de orgulho hoje e sempre.

Agradeço a minha mãe Aldenira pelo apoio psicológico e emocional, por estar sempre atenta me dando a certeza de que a ela posso compartilhar todas as emoções, angústias e necessidades, pois sempre estará me apoiando, mostrando então suas preocupações (que não são poucas) e suas orações. Sempre disposta a não medir esforços para me proporcionar todo o conforto familiar e o suporte financeiro necessário, é o meu exemplo de mulher trabalhadora, mãe e guerreira.

Agradeço ao meu pai Yukio pela presença apesar da distância. A quem eu sempre posso recorrer seja para pedir ajuda, conselhos, compartilhar alegrias e tristezas, e que em todos os momentos que procurei, estava lá com suas palavras sábias, seu temperamento único que me conforta apenas com o olhar. Nunca me esqueço de cada palavra a mim dirigida. Tenho orgulho de ser sua filha e esse simples fato guia meus passos.

Agradeço as minhas irmãs Juliana e Simone que sempre foram minha inspiração para desejar e buscar o sucesso acadêmico, não apenas em relação à vida como graduanda, mas principalmente como universitária que se vê diante de um mundo de possibilidades no qual a independência e o aprendizado são grandes objetivos. São exemplos na minha vida desde que nasci, cuidando de mim e seguindo seus próprios caminhos de maneira que, mesmo sem intenção, deixaram lições que levarei comigo. Agradeço a

Gabriela, minha sobrinha linda, por me fazer enxergar e almejar o futuro através de sua vivacidade e inocência infantil. E meus cunhados Fabiano e Ricardo que são responsáveis por fazer crescer essa família.

Ao meu orientador Afonso, meus agradecimentos principalmente por ser o professor e mestre que é. Posso afirmar sem dúvidas que seu jeito único de ver o mundo cativa a todos e comigo não poderia ser diferente. Apesar de nunca ter estado muito próxima para demonstrar minha admiração, com certeza me influenciou positivamente não apenas pelos conhecimentos acadêmicos das melhores aulas que pude ter, mas principalmente pelas suas falas que ultrapassam o senso comum e o discurso científico e proporciona reflexões de real relevância não enquanto estudante, pesquisadora ou profissional, mas como ser humano. Agradeço por ser responsável por consolidar meu interesse na área da Educação Física e da Psicologia do Esporte e por me motivar em querer ser muito mais do que apenas mais uma profissional no mundo. Ao meus colegas do LEPESPE, meus agradecimentos por terem contribuído para minha formação em cada encontro, discussão, apresentação, congresso, enfim, a todos os colegas e orientandos do nosso professor Afonso.

Agradeço à Associação Atlética Acadêmica Ayrton Senna da Silva, entidade na qual eu faço parte desde o primeiro ano de faculdade e que desde então cultivo um carinho com todos os membros, inclusive os que já fizeram parte e me ensinaram tudo que hoje eu tento passar aos demais. Considero sem dúvida uma família, que apesar de estar sempre mudando, cultiva o mesmo clima de comprometimento voluntário. Apesar das atividades as quais me envolvi na Atlética terem me impedido em alguns momentos de me dedicar integralmente ao curso, vejo as experiências que tive todos esses anos como únicas e que serão decisivas em minha vida pessoal e profissional. As amizades conquistadas, os sacrifícios feitos em prol de algo maior me proporcionaram um aprendizado que não se obtém dentro da sala de aula.

Não poderia esquecer da República Pocas & Boas, casa que me acolheu logo no primeiro ano da graduação e que fez parte da minha história. Uma grande família de moradoras (Dry, Fer, Laís, Mari, Eliz, Sara, Ju) ex-moradoras (Paula, Tuka, Re, Aline, Pocas, Marol, Thaís) e agregadas (Lívia e Amanda) que compartilham do mesmo sentimento. São muitos momentos

memoráveis, desde os trotes, as serenatas, os churrascos, os almoços e jantares, os esquentas, as bagunças, as conversas, as baladas, as lágrimas, os abraços, enfim, o aprendizado de morar junto com pessoas completamente diferentes que se identificam e convivem compartilhando as peculiaridades da vida universitária. Agradeço também as todas da minha República atual que em pouco tempo passaram a fazer parte da minha vida em uma nova fase de conclusão de um ciclo. Cacau, Naty e Marina, agradeço a oportunidade de uma nova experiência de convivência e de igual sentimento de carinho. Espero que ainda tenhamos muitas boas histórias, e que o susto que passamos juntas tenha servido para fortalecer ainda mais os laços que criamos. E falando em repúblicas, como esquecer da Rep. Mafiosas, Rep. Cabeças, Rep. Tcheka, Rep. Santa Pirikita, Rep Atoas, Rep Cafofo, Rep. Bis, Rep Devassas, Rep. Vuco-Vuco, Rep. Bope, Rep. Metazoa, Rep. Mansão, Rep Yakuza/171, Rep. Magrelos, Rep. Manicômio, Rep. 4 de Paus, Rep. Ratuera, Rep. Catota, Rep. 3x1, enfim, levo um pedacinho de cada, não apenas dos moradores e ex-moradores, mas inclusive dos agregados.

Por final, mas não menos importante, agradeço a todos meus amigos e colegas do 4º ano. Amizades que levarei por toda minha vida. Cada um contribuiu de formas diferentes para minha formação. São ótimas lembranças que sem dúvida deixarão saudades. As viagens, os churrascos, as festas, as vésperas de provas sem dormir, os trabalhos em grupo, as piadas, os seminários, os estágios, a correria do dia-a-dia que eu não trocaria por nada. Nada mais gratificante do que ver a evolução de todos e a minha própria em todos esses anos. Desejo toda a sorte do mundo para cada um em seus novos caminhos e espero não perder o contato com essa turma.

Gostaria de citar cada nome importante, mas faltariam páginas. Meus sinceros agradecimentos a todos que fizeram parte direta ou indiretamente da minha trajetória unespiana. Guardo cada momento na memória. Passarão anos e as saudades os eternizarão.

RESUMO

O presente estudo tem como propósito fundamental a realização de uma revisão de literatura a fim de analisar os conceitos e problemáticas que envolvem a relação do homem com sua imagem corporal e os ditames culturais impostos pela mídia. Estamos diante de uma realidade na qual a sociedade exalta padrões de beleza corporal muitas vezes inatingíveis que proporcionam uma série de transtornos de ordem física, psicológica e emocional em indivíduos que buscam de forma incessante alcançar e exibir tais padrões. Corpos transformados, os mais variados produtos e estratégias do mercado da estética, são cada vez mais valorizados em detrimento não apenas da saúde, mas também da individualidade do ser humano que não mede esforços para se destacar e ser aceito socialmente. Na atualidade fica cada vez mais evidente que não apenas as mulheres são influenciadas e sofrem com as questões da aparência física, mas vem se intensificando os transtornos de imagem corporal e suas conseqüências no universo masculino. Dismorfia Muscular, popularmente conhecida como vigorexia, é o foco do presente estudo pela necessidade de aumentar as pesquisas na área a fim de intervir numa realidade que se mostra crítica a cada dia. Nossa conclusão aponta para um melhor direcionamento de olhares para o corpo transformado, seja ele em qual transformação se der a incidência de um trabalho sistemático e pontua a ação do profissional do corpo, em qualquer das suas feições, como o líder de um trabalho equilibrado e assertivo.

Palavras-Chave: Imagem corporal, Mídia, Vigorexia, Dismorfia Muscular.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 JUSTIFICATIVA	10
3 OBJETIVO.....	11
4 REVISÃO DE LITERATURA	12
4.1 Mídia e Cultura	13
4.2 Distúrbios e Disfunções.....	15
4.3 Percepções e Valores.....	18
4.4 Visões de Corpos: O diferente.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

No decorrer da história da humanidade, a forma como os homens e as mulheres trataram o corpo revestiu-se de uma quase total irracionalidade. Fato que ainda prevalece de maneiras diferentes nos dias de hoje.

Percebe-se uma certa padronização estabelecida por diferentes critérios em diversos momentos da história. Dessa maneira, em todas as épocas a sociedade determinou e privilegiou um tipo de corpo (FERREIRA et. al., 2005).

Nas últimas décadas a mídia em suas mais variadas manifestações, seja televisiva, impressa, digital, através de programas de TV, revistas, outdoors, campanhas publicitárias e os vários meios do universo virtual, vem cada vez mais intensamente enaltecendo padrões estéticos determinados.

Medidas de corpos ditas como perfeitas que não correspondem a realidade da grande maioria da população.

Tais imposições e constantes exposições desses padrões criam nas pessoas uma necessidade consciente e/ou inconsciente de se adequar a tais padrões estabelecidos podendo causar insatisfações com seu próprio corpo quando este não se mostra como exemplo fiel ao ideal corporal exposto na mídia, podendo até mesmo contrariar e extrapolar suas possibilidades físicas e genéticas.

Na expectativa de atingir resultados satisfatórios e em curto prazo, percebe-se o intenso crescimento na venda de suplementos para massa muscular e de medicamentos para o emagrecimento, o aumento das cirurgias plásticas, clínicas de estéticas e academias de ginástica cada vez mais

freqüentadas, a realização contínua de dietas rigorosas, muitas vezes prejudiciais à saúde (AZEVEDO, 2007).

Nesses tempos de grande preocupação com a aparência, culto ao corpo e intensa valorização da imagem, se torna visível uma série de problemas decorrentes dessa nova ordem na sociedade atual.

Observa-se desde distúrbios alimentares bem caracterizados pela anorexia e a bulimia, que já foram extensamente abordados pela mídia, até conceitos recentes de patologias emocionais estimuladas de maneira incisiva pela cultura, tais como a Dismorfia Muscular, popularmente conhecida como Vigorexia.

Ao contrário das mulheres que procuram tornarem-se magras para atender a imposição cultural, indivíduos do sexo masculino preocupam-se em se tornarem cada vez mais fortes e musculosos. A Dismorfia Muscular, quadro associado à distorção de imagem corporal em homens, parece ser uma resposta equivalente àquela feminina em se adequar ao padrão corporal ideal, descrito e apreciado socialmente (ASSUNÇÃO, 2002).

A Vigorexia é um transtorno no qual o indivíduo realiza exercícios físicos de forma contínua e excessiva, beirando o fanatismo, sem medir esforços para obter um corpo musculoso. O volume e a intensidade de exercício praticado pelo indivíduo muitas vezes excede as suas capacidades fisiológicas.

Os problemas vão muito além da visível prática excessiva de exercícios e especificamente da musculação, pois se expressa através de uma auto-imagem psicologicamente distorcida, pois o indivíduo se enxerga magro e fraco quando na verdade já está, muitas vezes, demasiadamente musculoso, fugindo na normalidade.

Este trabalho busca, por meio de uma revisão de literatura, nortear nossos conceitos e nossas reflexões sobre o problema que se torna o eixo de nossos estudos. É assim que analisaremos, com olhares profissionais e postos no futuro, aquilo que compreende este mundo da Vigorexia, também denominado Dismorfia Muscular.

2 JUSTIFICATIVA

Diante das variedades de comportamentos, quando nos vemos rodeados de corpos transformados e construídos, notamos olhares e posturas diferenciadas e curiosas, quer sejam dos donos destes corpos como dos que estão a sua volta: este encantamento é o que move as questionáveis ações e pensamentos do indivíduo acometido por transtornos de imagem corporal.

Isso nos leva a refletir sobre situações inusitadas: o que aconteceu com aquele corpo? O que levou aquela pessoa a adotar tal posicionamento e tal pertença? O que mudou ou o que fez com que algo mudasse naquele corpo? E assim por diante, vamos caminhando num conjunto de questões que não nos oferecem pistas, mas ampliam nossas indagações a fim de tentar compreender esse universo complexo do ser humano e suas relações com a corporeidade.

Este posicionamento curioso e indagativo permite que entremos por uma vereda onde o corpo assume papel principal e a curiosidade nos conduz para elementos novos, valorativos e complementares da sociedade atual: falamos do corpo transformado.

Visto o número reduzido de trabalhos e pesquisas deste nível e o pouco interesse em resolver estas questões, este trabalho se justifica, levando a diante as indagações e possibilitando novos olhares e novos rumos aos que se dedicam ao estudo da Vigorexia, Dismorfia Muscular, Complexo de Adônis, enfim, do corpo transformado e submetido aos ditames culturais e perturbações psicológicas.

3 OBJETIVO

Este trabalho de conclusão de curso tem por objetivo analisar os conceitos e aplicação do mesmo, além da problematização existente diante do corpo transformado, dito vigorético. Por intermédio de uma revisão de literatura, buscaremos localizar os possíveis fatores que levam ao desenvolvimento de transtornos de imagem corporal tendo como referência as pesquisas sobre a Dismorfia Muscular e entender o quão complexo se transforma tal fenômeno no universo prioritariamente masculino nesse mundo contemporâneo.

4 REVISÃO DE LITERATURA

A sociedade atual vem reproduzindo a manifestação midiática do que deve ser almejado e conquistado esteticamente para atingir o padrão corporal ideal que se mostra rígido e extremamente incoerente com a realidade da maioria das pessoas. Tal quadro gera sintomas coletivos que circulam em todas as esferas da sociedade. A problemática é visível, pois a imagem corporal de um indivíduo está em jogo e diretamente relacionada com sua autoestima. Quando o corpo que se tem não está de acordo com o modelo idealizado pela sociedade, existe uma perda de autoconfiança que se manifesta de diferentes maneiras (BUCARETCHI, 2003).

Devido à busca incessante pelo corpo musculoso, os indivíduos acometidos pela patologia decorrente dessa nova ordem social, passam horas e horas na academia deixando de lado suas vidas pessoais, alteram sua dieta alimentar, fazem uso de suplementos e de substâncias como esteróides anabolizantes, não medem esforços para a ilusão de um corpo mais forte, sem limites para o aumento da própria massa muscular. É um transtorno tipicamente masculino embora haja casos também entre algumas mulheres.

As preocupações exageradas e muitas vezes irracionais por parte de tais indivíduos vão desde pequenos desgostos com alguma parte de seu corpo possíveis de administrar até obsessões devastadoras, e, perante tal insatisfação, ações prejudiciais a sua saúde e perigosas que geram distúrbios psiquiátricos graves relacionados à imagem corporal (POPE Jr.; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2000).

Podemos perceber, entre os acometidos pela Vigorexia, pessoas influenciadas pela mídia pelos modelos culturais consagrados ou atuais, e esportistas querendo aumentar sua performance, entre eles muitos fisiculturistas e levantadores de peso.

Há também um perfil que vem sendo particularmente identificado. Pessoas com personalidades essencialmente introvertidas que se mostram tímidas, muitas vezes de baixa auto-estima, em que a estagnada vida social e os sentimentos de inferioridade são compensados através da busca sem fim pelo corpo perfeito, pelo “sucesso” físico.

Esse distúrbio de imagem, em boa parte das vezes, tem seu início na adolescência, período no qual é comum uma insatisfação em relação ao próprio corpo e um desejo de ser aceito pelo grupo. Os esforços para que isso aconteça se tornam exagerados a partir do momento em que o adolescente se submete aos ditames culturais sem senso crítico para discernir a saudável preocupação com o corpo da doentia submissão aos padrões.

Se além de tudo houver algum tipo de discriminação ou bullying sofridos quando crianças em decorrência de alguma característica física, a tendência é ainda maior. Com isso, todo o sentimento de inferioridade do passado vem à tona e a busca pela aceitação é uma tentativa de reversão do sofrimento passado.

4.1 Mídia e Cultura

Segundo Camargos & Assumpção (2007), o desejo de sentir-se belo se distorce à medida que a estética da beleza se torna cada vez mais relevante. Tal processo se acentua com a presença e o apoio das indústrias milionárias do ramo da estética, em suas mais variadas formas, e da mídia, que criam e propagam imagens do belo para toda sociedade.

A combinação entre a indústria corporal e os variados meios de comunicação, encarrega-se de criar e despertar desejos, reforçar imagens, padronizando corpos. Corpos cobrados e insatisfeitos quando fora de medidas impostas e reforçadas pela mídia, que insiste em mostrar corpos atraentes promovendo a busca irracional de uma aparência física idealizada. (RUSSO, 2005).

A maneira como a sociedade segue os ditames da mídia, permite que o corpo se torne o instrumento ideal para o alcance do belo. A beleza física

apenas consegue a sua concretude por meio do padrão ideal de corpo. Nessa lógica, o corpo não passa de algo a ser exibido, moldado, manipulado, construído, produzido, imitado, etc. (CAMARGOS & ASSUMPÇÃO, 2007).

De acordo com Severiano, Rêgo e Montefusco (2010), o discurso de que qualquer um pode alcançar a beleza ideal desloca a responsabilidade das insuficiências para o próprio indivíduo. Tal discurso propaga a idéia de que não existem desculpas para não ser belo, que há inúmeras oportunidades e opções como cirurgias plásticas, dietas e exercícios. Para isso é necessário aderir então aos múltiplos planos de beleza ditados pela lógica do mercado. De tal maneira a beleza então se artificializa e com isso se democratiza, transmitindo a falsa idéia ao consumidor de que tudo nada mais é do que uma questão de escolha.

Se ainda houver algum tipo de dificuldade sobre como o indivíduo deve proceder para atingir a aparência desejável, não será pela falta de informações e sugestões de procedimentos, atividades, equipamentos, dietas, e todo o aparato comercial que hoje está disposto para criar e recriar padrões. (CARVALHO, 1995).

Iriart et. al. (2009) comentam que a busca da construção corporal adequada aos padrões valorizados na sociedade contemporânea se dá independente da classe social, disseminando-se nas camadas populares da população e na elite de maneiras diferentes, coerentes com a realidade de cada, mas com a mesma intensidade.

Goldenberg (2005) comenta sobre a exigência da conformidade aos modelos sociais do corpo. O autor se refere à existência de maior imposição acerca de um ideal a ser alcançado. Apesar da emancipação em outros aspectos, atualmente o corpo está submetido a novas coerções estéticas. A obsessão com a magreza, a multiplicação de meios para alcançar o padrão, são exemplos disso.

A influência da mídia segue uma linha básica. Além de reduzir a amplitude da faixa de preferência e de direcionar o desejo das pessoas, uma imagem exposta que agrada a um grande grupo se torna um molde. A beleza é seguida pelo seu imitador, e depois pelo imitador do seu imitador, e assim por diante (ETCOFF, 1999, apud CAMARGOS & ASSUMPÇÃO, 2007).

Não há limites entre alguns indivíduos para alcançar a satisfação corporal. Muitos procuram e fazem uso indiscriminado de inúmeras estratégias estéticas, muitas vezes questionáveis. Alguns buscam de forma impulsiva e se submetem aos tratamentos de eficácia duvidosa, sem pensar nas conseqüências dessas exposições devido à recompensa que tais produtos e procedimentos tecnológicos prometem para seu bem estar físico e emocional. (CAMARGOS & ASSUMPÇÃO, 2007).

Em um cenário de anúncios publicitários que dão ênfase ao corpo perfeito e ao biótipo ideal do homem moderno, musculoso, atlético, é visível a contribuição da mídia e influencia na imagem corporal dos homens ocidentais. Segundo Falcão (2008), esse processo se assemelha a influência e imposição de padrões que há décadas atinge as mulheres. São modelos impostos, muitas vezes impossíveis de ser alcançados, que quando associados ao declínio do machismo e patriarcalismo da sociedade ocidental, se torna evidente o aumento de diagnósticos de inúmeras patologias antes quase exclusivas das mulheres.

O enfrentamento de momentos angustiantes faz parte da rotina de indivíduos acometidos por transtornos de percepção de imagem corporal quando se encontram diante de todas as transformações físicas e psicológicas que são submetidos. Tais transformações corporais demandam tempo e envolvem inúmeros fatores. Apesar da extensa oferta de ferramentas e instrumentos que são utilizadas para contribuir para as modificações corporais almejadas, muitas vezes ainda que sejam alcançadas, passam despercebidas pelo indivíduo e agravam ainda mais o quadro de distorção de sua imagem corporal. O indivíduo não consegue enxergar a melhora obtida que anteriormente desejou (PORTO & LINS, 2009).

4.2 Distúrbios e Disfunções

Segundo Ferreira, Castro e Gomes (2005), o desejo intenso de uma imagem corporal perfeita e a distorção da realidade corporal diante do espelho, são alguns sintomas compartilhados entre os transtornos dismórficos-corporais

e os transtornos alimentares. Ser fisicamente perfeito e aceito tem se convertido nas últimas décadas como o principal objetivo da população em sociedades desenvolvidas. O modelo de vida ideal e imposto é baseado no alcance a beleza física como sinônimo de êxito, felicidade e “saúde”.

O Transtorno Dismórfico Corporal é conceituado como um transtorno de espectro obsessivo-compulsivo a partir de evidências oriundas de estudos psicopatológicos, genéticos e terapêuticos que apontam diversas semelhanças com o Transtorno Obsessivo-Compulsivo, como comentam Torres et. al. (2005). Ambos possuem como características pensamentos desagradáveis indesejados que conduzem a comportamentos compulsivos e repetitivos, tomando tempo e causando sofrimento, vergonha, baixa auto-estima e, em casos mais graves, isolamento social e total incapacidade funcional.

São semelhantes processos que ocorrem em ambos que poderiam se resumir basicamente em uma sensação incômoda constante, além de parecem priorizar impressões internas, ignorando percepções reais ou a opinião alheia (TORRES, et. al., 2005).

Para Falcão (2008), estão intimamente relacionadas à Dismorfia Muscular outras patologias como a Dependência de Exercícios Físicos e o Abuso de Substâncias, que podem ser associadas a sintomas ou até como conseqüências das mesmas.

A fim de experimentar o mesmo nível de satisfação anterior, os indivíduos acometidos pelo vício em exercícios, requerem mais tempo em suas atividades, precisando de mais esforço e maior freqüência de exercícios físicos similarmente aos viciados em substâncias, os quais desenvolvem tolerância para seus hábitos de consumo de drogas. (AIDAN, 2004, *apud* FALCÃO, 2008)

Culturalmente o homem possui a dificuldade de expressar seus sentimentos, angústias e indecisões, seja para seus amigos, familiares, parceiros e até para si mesmos. Dessa forma, a Dismorfia Muscular, entre outras patologias que acometem os homens, são difíceis de se prevenir e diagnosticar pelo caráter de enfermidade silenciosa e encoberta (FALCÃO, 2008).

Além dos pensamentos obsessivos e comportamentos sistematizados relacionados à rotina de vida de indivíduos que sofrem de vigorexia, existe uma

extrema preocupação e necessidade de se manter dentro de uma rotina de alimentação e treinamento na qual nada pode desviar do que consideram normal para eles (PORTO & LINS, 2009).

Síndrome do “Complexo de Adônis” é um dos nomes desse transtorno dado por Pope et. al. (2000). Na mitologia grega, Adônis era a representação da beleza masculina, meio homem e meio deus. Deve-se atentar que “Complexo de Adônis” não é um termo médico oficial e não descreve qualquer problema de imagem corporal dos homens.

São indicativos de problemas que se expressam através de preocupações que vão desde pequenos desgostos possíveis de administrar, até obsessões devastadoras causando prejuízos psiquiátricos. São milhões de rapazes e homens atingidos pela síndrome o que afeta também as pessoas presentes em sua vida (POPE et. al., 2000).

A disciplina com o objetivo de atingir o corpo perfeito, como nos casos de vigorexia, pode abranger desde a prática de exercícios independente do lugar e dia, como domingos e feriados, até as dietas de ingestão de carboidratos e proteínas extremamente rigorosas e possivelmente perigosas a saúde.

Não existem sacrifícios que não possam ser realizados para atingir o objetivo de hipertrofia.

Tais sacrifícios envolvem dor, tempo e dinheiro em busca por olhares de admiração e reconhecimento. É verificado um empobrecimento da vida social e afetiva dos indivíduos, seja por exclusão social dos pares, seja por um autoconfinamento (Severiano et. al., 2010).

A influência dos esteróides anabolizantes nesses quadros foi bem retratada por Pope, Phillips e Olivardia (2000) ao afirmarem que o Complexo de Adônis não teria atingido suas proporções atuais sem a presença massiva dos esteróides na vida de jovens e adultos, os quais foram responsáveis por criarem atletas, atores e modelos maiores e mais fortes do que qualquer homem comum.

4.3 Percepções e Valores

A mídia por sua vez promulgou as imagens desses estereótipos por toda a parte. Essas imagens glorificam o corpo produzido pelos anabolizantes, retratando-o como um modelo de saúde, capacidade atlética e dedicação sem admitir ser um mero produto de perigosas substâncias químicas.

Ballone (2006) comenta sobre a compulsão expressa através dos exercícios excessivos, que também pode se manifestar através de freqüentes e incansáveis verificações diante do espelho a fim de analisar o suposto “defeito”.

Existe a preocupação e o pensamento obsessivo que as outras pessoas podem estar observando sua suposta deformidade, talvez comentando e julgando a respeito. O medo de ser ridicularizado é constante.

Pope Jr., Phillips e Olivardia (2000) propuseram uma descrição diagnóstica baseada nos critérios do DSMIV. Além da preocupação com a idéia de que o corpo não é suficientemente magro e musculoso, o indivíduo apresenta condutas questionáveis que incluem longas horas levantando peso e excessiva atenção para a dieta;

[...] O indivíduo freqüentemente abandona suas atividades sociais, ocupacionais ou recreativas por causa de uma compulsiva necessidade de manter seu esquema de exercício e dieta; O indivíduo evita situações nas quais seu corpo é exposto a outros ou enfrenta tais situações com acentuado desconforto ou intensa ansiedade; A preocupação com a inadequação do tamanho ou da musculatura corporal causa desconforto clinicamente significativo ou prejuízo a áreas de atividade, social, ocupacional ou outras áreas importantes; O indivíduo continua a exercitar-se, a fazer dieta ou utilizar substâncias para a melhora do desempenho apesar de saber as conseqüências adversas do ponto de vista físico ou patológico. (POPE, PHILLIPS & OLIVARDIA. p. 302, 2000)

Pope et. al. (2000) defenderam que a manifestação se dá através de pelo menos dois dos critérios anteriormente descritos.

É de comum conhecimento a repressão social diante de sentimentos de vulnerabilidade e desajustamento em homens. De acordo com Pope et. al. (2000), além desse bloqueio da sociedade em relação à fala sentimental masculina, ela também os doutrina com a idéia de que só as mulheres têm o direito de se preocupar com sua aparência e de que isso não deve ser interesse dos homens.

Percebe-se então uma situação que poderia explicar esse aumento de casos de Dismorfia Muscular. Enquanto a sociedade reprime a expressão da preocupação com o corpo, os homens estão cada vez mais insatisfeitos e fazem de tudo silenciosamente para atingirem o padrão ideal na tentativa de se destacar, de despertar admiração.

A dúvida com relação ao exposto acima está em se tal busca pela admiração teria o objetivo de despertar a atenção e admiração do público feminino, ou se seria uma questão de obter o corpo ideal independentemente de quem o admira.

De acordo com pesquisas de Pope, Phillips & Olivardia (2000) existe uma estranha e notável disparidade entre as opiniões dos homens e das mulheres quanto ao corpo masculino ideal, pois foi verificado que o corpo que os homens acham que as mulheres consideram atraentes é cerca de 7 a 10 kg mais musculoso do que o corpo que elas realmente gostam.

Para alguns homens a tentativa de se tornarem tão grandes trata-se de uma crença errônea de que músculos aumentarão seu sex appeal. Para outros homens, Pope et. al. (2000) acreditam que exista outra explicação que se caracteriza como um novo problema emocional que se denomina “masculinidade ameaçada”.

Essa “masculinidade ameaçada” se caracteriza como um problema típico da sociedade moderna e deriva do desejo expresso por rapazes e homens de estabelecer sua “masculinidade” dentro do seu grupo social. Historicamente na maioria das culturas tal característica manifestada por comportamentos tradicionalmente “másculos” obtinham aprovação e respeito (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000).

Percebe-se:

“[...] similarmente uma conexão entre a crescente subida das mulheres e a concentração maior do enfoque sobre o corpo masculino. [...] O corpo hipermasculino simboliza uma tentativa dos homens restaurarem sentimentos de autocontrole e valor masculino. Eles formulam a hipótese de que o desejo de um corpo “hipermasculino” e a recente explosão do fisiculturismo podem ter suas raízes na crescente “ameaça ao privilégio masculino” causada pela ascendência das mulheres.” (POPE, PHILLIPS & OLIVARDIA, p. 77, 2000).

Iriart, Chaves & Orleans (2009) apontam bem tal situação ao dizerem que “a carapaça de músculos refletiria a insegurança em um mundo no qual as relações de gênero estão em rápida transformação e o papel masculino tradicional é cada vez mais questionado”.

O corpo ideal tem seus significados modificados ao longo do tempo, sendo valorizado de maneiras diferentes a cada nova época. O corpo musculoso no passado associava-se não apenas ao poder masculino, mas denotava também o trabalho manual e a condição proletária. O estereótipo do homem musculoso não tinha a mesma significação que atualmente, na contemporaneidade, pode-se perceber. A última conotação de condição proletária perde-se no tempo e muito pelo contrário, hoje é sinal de vigor, de status, saúde, sucesso não apenas físico, mas também em outros aspectos (MARZANO-PARISOLI, 2004, *apud* IRIART et. al., 2009).

Costa (2004) coloca em questão uma interessante discussão na qual defende que a maioria dos indivíduos admira e imita o estilo de vida de maior ascensão sócio-econômica. Pelo fato de tal patamar ser difícil de ser alcançado pela maioria, a transformação do corpo se torna então o meio mais acessível para se aproximar do status dos privilegiados, pois existe uma associação entre o corpo belo e o sucesso social. A conquista desse corpo midiático simbolizaria tal ascensão social cuja maior parte da população está excluída.

Nessa mesma linha afirma-se que:

“[...] modifica-se o corpo na impossibilidade de modificar suas condições de existência. [...] O corpo tornou-se um

acessório da pessoa e ao perceber-se cada vez mais enquanto reflexo de seu invólucro corporal, o indivíduo busca reduzir, pelo trabalho sobre o corpo, o desvio experimentado entre sua aparência e seu eu-interior. Neste processo, a interioridade do sujeito encontra-se em constante esforço de exteriorização, reduzindo-se a sua superfície corporal.” (LE BETRON, 2003, *apud* IRIART et. al., 2009).

4.4 Visões de Corpos: O diferente

Ao contrário do que pode aparentar, apesar do corpo escultural, o indivíduo vigorético não é nada saudável, pois o abuso do exercício físico leva às constantes lesões deixando ossos, articulações, tendões e músculos vulneráveis criando patologias de ordem física ignoradas pelos praticantes. A alimentação desregulada, pobre em gorduras e rica em carboidratos e proteínas, traz um prejuízo metabólico que se agrava quando se associa ao uso indevido de esteróides anabolizantes.

O consumo dessas substâncias aumenta o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, lesões hepáticas, disfunções sexuais, hipertrofia prostática, atrofia testicular e mamária, etc. (ASSUNÇÃO, 2002).

Além desses problemas físicos também há um estresse mental, o que ocasiona insônia, falta de apetite, desinteresse sexual, irritabilidade, fraqueza, fadiga, depressão, entre outros prejuízos psicológicos, sociais e psiquiátricos.

Estevão & Bagrichevsky retratam bem a realidade atlética ao dizerem que a promoção incondicional à cultura dos exercícios físicos, da corpolatria e do fitness, tem o fisiculturismo como sendo sua ala mais radical.

A modalidade ao mesmo tempo que glorifica o excesso em forma de músculos, recomenda uma rigorosa rotina de hábitos e comportamentos, cultivados, exatamente, para a obtenção e ostentação de corpos hiperbólicos.

Sobre a corpolatria, Estevão & Bagrichevsky (2004) ao citar Sabino (2004) comentam que:

“ [...] a prática do fisiculturismo e a exaltação quase mitológica de seus campeões/ídolos [...] apenas exemplificam como os

mecanismos disciplinares instalam-se no corpo e se reproduzem por meio dele. Os extenuantes exercícios e todo o ritual que os complementam são estratégias que submetem o corpo à obediência e à manipulação, aprofundando sua sujeição. Mas tal processo não apenas submete o corpo, como também torna-o útil, aplicável, maximizado esteticamente e submetido aos polifônicos paradoxais discursos da saúde. Os fisiculturistas percebem na disciplina do exercício corporal levado à exaustão, na dedicação física e mental a um propósito de abnegação e no cálculo racional, o sentido mesmo da existência”. (ESTEVÃO & BAGRICHEVSKY, p. 23, 2004).

A noção de fisiculturismo é compreendida como representação de uma prática corporal principalmente masculina. Existe um rígido regime de treinamento físico diário muito intenso predominando inúmeros exercícios de força com pesos, concomitante à administração de elevadas doses de hormônios anabólicos androgênicos.

O consumo de esteróides entre os jovens tem aumentado apontando para uma mudança no perfil dos usuários, que tempos atrás se caracterizava através de atletas e fisiculturistas, e atualmente tornou-se popular entre os jovens não atletas que, influenciados, passaram a utilizá-los a fim de amenizarem suas inseguranças relacionadas à aparência (IRIART et. al., 2009).

Com fins estritamente estéticos, o objetivo é adquirir exacerbada quantidade da massa muscular e reduzir ao máximo a quantidade de tecido adiposo (ESTEVÃO & BAGRICHEVSKY, 2004).

A maioria das pesquisas na área foi realizada com atletas fisiculturistas, por se tratarem de um grupo de risco evidente, além de atletas levantadores de peso e praticantes de musculação em academias de ginástica, como aponta Falcão (2008).

Porém, não se pode generalizar e atribuir somente a esses grupos essa enfermidade. É sabido que esportes como o rugby, a ginástica artística, o futebol americano, algumas lutas e até modalidades do atletismo, podem compor um dos fatores de risco para desencadear a Dismorfia Muscular, já que

esses esportes têm como aspecto primordial o desenvolvimento muscular para melhor performance atlética (FALCÃO, 2008).

Para alguns homens com graves sintomas de Dismorfia Muscular, sejam eles fisiculturistas, levantadores de peso, atletas de outras modalidades ou jovens e adultos comuns, o passo mais crítico é aceitarem algum tipo de tratamento em primeiro lugar.

Pope et. al. (2000) relatam sobre a dificuldade em afirmar com certeza quais são as melhores opções de tratamento, afinal, pelo fato dos estudos serem recentes, não há comprovação científica publicada. Entre os casos mais graves, recomenda-se a terapia comportamental cognitiva que ajudará o indivíduo a resistir a comportamentos problemáticos e o reconhecimento da importância de certos medicamentos antidepressivos que se sabe serem eficazes no tratamento de distúrbios obsessivo-compulsivos.

No tratamento psicológico incluem a identificação de padrões distorcidos de percepção da imagem corporal, identificação de aspectos positivos da aparência física, além de uma abordagem de encorajamento de atitudes mais sadias, e enfrentamento da aversão de expor o corpo (ASSUNÇÃO, 2002; BAPTISTA, 2005).

Tubio e Ibazábal (2006) citado por Falcão (2008) propõem um tratamento interdisciplinar com diferentes profissionais. No âmbito psicológico é necessário estar atento aos fatores prévios do transtorno que influem na sua aparição, nos fatores que mantêm o problema quando é desencadeado, e por fim nas estratégias para prevenção que deve abordar e incluir os contextos familiares, educativos e individuais.

Em relação a isso pode-se dizer que:

“[...] a dismorfia muscular representa talvez a entidade mais evidente dos crescentes ideais inatingíveis da nossa sociedade no tocante ao corpo masculino. Para os homens com sintomas brandos de dismorfia muscular, a melhor “terapia” pode ser simplesmente reconhecer essas mensagens pelo que elas são e não levá-las em conta. Não pretendemos mudar a sociedade, mas esperamos que para homens com preocupações com a

musculatura, sejam brandas ou graves, possamos oferecer algum alívio quanto às incessantes e irreais mensagens da mídia de que quanto maior melhor.” (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, p. 131, 2000).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o cenário observado e os conceitos apresentados pelos diversos autores envolvidos na temática da construção do corpo, podemos reafirmar alguns pressupostos e identificar questões a serem ainda mais exploradas no meio da pesquisa.

Apesar do aumento do número de trabalhos que vem sendo publicados, há uma carência de dados científicos para comprovar algumas teorias já aceitas e refletidas sobre o assunto.

As questões que se mostraram como mais relevantes estão relacionadas com as possíveis causas e conseqüências desse transtorno do mundo pós moderno, denominado Dismorfia Muscular, Vigorexia ou Complexo de Adônis. Independente da nomenclatura utilizada para identificar esse transtorno de imagem, o fator que realmente se mostra relevante é a resignificação do olhar sobre o corpo construído e transformado que tais condições patológicas apresentam.

A influência midiática cada vez mais intensa, decorrente dos avanços tecnológicos e das transformações sociais da sociedade contemporânea, se mostra como o veículo mais eficaz para propagar e disseminar a equivocada noção de padrão estético ideal.

É fato que todos nós estamos submetidos aos ditames culturais que são reforçados por todos os meios de comunicação. Porém, existem indagações e problemáticas que vão muito além da simples questão da exposição à mídia.

A construção no imaginário coletivo de corpos perfeitos que devem ser almeçados e conquistados como forma de atingir um patamar social digno de ser respeitado e admirado, mostra ter suas raízes em questões pouco exploradas. A mudança de valores que as últimas gerações vivenciaram foi essencial para a idealização de imagens corporais não apenas ditas como um objetivo a ser conquistado, mas além de tudo, e talvez o que se mostra como

algo preocupante, como algo que está em primeiro lugar em detrimento das relações sociais, da saúde física e mental do indivíduo.

O desejo de sentir-se belo e admirado faz parte das necessidades humanas. Não há um grande mal nisso desde que exista limites e que tal necessidade não ultrapasse a tênue linha entre a saudável preocupação com o corpo da obsessiva submissão aos padrões impostos a qualquer custo.

As indagações sobre o que leva o indivíduo a situações extremas e de que maneira recuperar esse corpo transformado cuja mente perturbada não admite o problema, a meu ver, nunca cessarão.

A cada nova época questões próximas a essa estarão sendo discutidas (e tomara que sejam). Há décadas atrás o foco principal era a mulher, com seus distúrbios alimentares, suas obsessões com a aparência através de um culto fanático à vaidade em meio a sua ascensão social que anos antes era impensável. Atualmente o que está mais evidente são as novas relações e preocupantes posturas do universo masculino diante da imagem corporal, ainda que as mulheres continuem protagonizando concomitantemente tais questões.

Com as constantes mudanças sociais, tais situações se mostram inevitáveis, porém que merecem a devida atenção de um olhar clínico, científico, social e antropológico para que haja compreensão e meios para amenizar as conseqüências negativas das novas dinâmicas do mundo moderno.

Em relação aos meios lícitos e ilícitos, comprovados e duvidosos, acessíveis e restritos para se chegar ao corpo dito como ideal, é de extrema preocupação o consumo desenfreado de todos esses instrumentos, pois estamos na era tecnológica, dos avanços biogenéticos e superação de limites que até então eram intransponíveis para o ser humano. Torna-se uma preocupação admitir tais avanços não só pelo fortalecimento da superficialidade e artificialidade que se submete o homem, mas também devido aos riscos à saúde camuflados em um discurso de evolução científica na qual o grande beneficiado é o mercado estético consolidado na sociedade capitalista.

Entre todas as idéias disseminadas para os indivíduos, relacionadas à busca da beleza estética, uma se mostra mais perigosa: a de que todos podem

chegar ao padrão pré-estabelecido e que qualquer insucesso diante desse objetivo é responsabilidade do indivíduo. As estratégias para o êxito físico são postas de maneira que despertam um sentimento de culpa entre aqueles que não atingem o que se é esperado. Diante de todas estas reflexões e análises, espera-se uma postura diferenciada do profissional que detém o conhecimento dessas questões.

É fato que nenhum de nós está imune a tais problemas e influências que atingem milhões de pessoas no mundo atual. Porém, faz-se necessário a consciência de que mudanças só ocorrerão a partir do momento em que houver intervenção de profissionais qualificados que atuam diretamente nesse mundo estético, fitness, atlético e esportivo, e que deveria estar associado à saúde física e mental dos indivíduos, não cabendo a esses profissionais reforçar tais padrões.

Enquanto houver um forte mercado composto de profissionais que, além de não trabalharem em prol do verdadeiro bem-estar físico e psicológico das pessoas, reforçam a idéia de padrões a serem seguidos, estaremos em um mundo no qual o indivíduo não acometido por tais obsessões, será dito como o diferente, e não ao contrário.

Partilhamos da mesma opinião dos autores Porto e Lins (2009) quando esses citam que:

“[...] As informações obtidas e comparadas levam a crer que a sociedade e a mídia, induzem a busca do corpo perfeito pela população masculina, tanto quanto, a feminina, porém profissionais da área de saúde em especial profissionais de educação física devem buscar orientar, educar e conscientizar indivíduos comuns e os com tendência ou mesmo com transtornos sobre suas imagens corporais, já instaladas dos riscos e de cuidados a serem tomados acerca das desejáveis transformações corporais, evitando que os mesmos percorram caminhos obscuros e nocivos a saúde como a utilização de drogas como esteróides anabolizantes ou mesmo o uso indiscriminado de recursos ergogênicos bem como buscar atenuar uma possível dependência psicológica das atividades

físicas, dietas extravagantes e que se excluam socialmente em busca do corpo perfeito.” (PORTO e LINS, p. 8, 2009).

O conhecimento mais profundo sobre intervenções multiprofissionais em indivíduos acometidos por tais patologias aqui discutidas se faz necessário, afinal, ainda são poucos os estudos avançados sobre uma temática tão relevante para a sociedade.

Os desdobramentos advindos desses problemas não atingem somente grupos específicos, mas interferem direta ou indiretamente na vida de milhares de crianças, jovens e adultos que vivem em um mundo de valores questionáveis, além de gerar novas perspectivas de atuação dos profissionais que trabalham com o corpo humano, em qualquer forma de atuação.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia muscular (Muscle dysmorphia). **Revista Brasileira de Psiquiatria**; 24 (Supl III): 80-4. 2002.

AZEVEDO, S. N. **Em busca do corpo perfeito**: Um estudo do narcisismo. Curitiba: Centro Reichiano, 2007.

BALLONE, G. J. Transtorno Dismórfico Corporal e Muscular. Disponível em: www.psiqweb.med.br. Acesso em: Setembro de 2011.

BAPTISTA, A. N. Distúrbios alimentares em freqüentadores de academia. **Revista Digital** Buenos Aires. Vol. 10, Nº 82, 2005.

BUCARETCHI, H. A. **Anorexia e Bulimia Nervosa uma visão multidisciplinar**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.

CAMARGOS, C. N.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. UM BREVE PANORAMA REFLEXIVO SOBRE A TECNOLOGIA DA BELEZA E DA CONSTRUÇÃO DO CORPO NA CENA CONTEMPORÂNEA. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, Vol. 3, Nº 2, julho/dezembro, 2007.

CARVALHO, Y. M. **O “Mito” da Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Hucitec. 2005.

COSTA, J. F. **O vestígio e a aura**. Rio de Janeiro: Editora Garamond; 2004.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. CULTURA DA “CORPOLATRIA” E BODY-BUILDING: NOTAS PARA REFLEXÃO. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 3, Nº 3, 2004.

ETCOFF, N. **A Lei do Mais Belo: A Ciência da Beleza**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

FALCAO, R. S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte** - Vol.2, Nº 1 - São Paulo. Junho. 2008.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, A. P. A.; GOMES, G. A OBSESSÃO MASCULINA PELO CORPO: MALHADO, FORTE E SARADO. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, Vol. 27, Nº 1, 2005.

GOLDENBERG, M. Dominação Masculina e Saúde: usos do corpo em jovens das camadas médias urbanas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, RJ, Vol. 10, Nº 1, 2005.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro. Abril de 2009.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo**. São Paulo: Editora Papirus; 2003.

MARZANO-PARISOLI, M. M. **Pensar o corpo**. Petrópolis: Editora Vozes; 2004.

POPE Jr., H. G.; PHILLIPS, K. A.; OLIVARDIA, R. **O Complexo de Adônis, obsessão masculina pelo corpo**. Rio de Janeiro: Editora Campus. 2000.

PORTO, A. A.; LINS, R. G. Imagem corporal masculina e a mídia. Disponível em: www.efdeportes.com - **Revista Digital EF Deportes** - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 132 - Maio de 2009. Acesso em: Outubro de 2011.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, Vol.5, Nº 6, jan./jun. 2005.

SABINO, C. **O peso da forma: cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas**. Tese (Doutorado em Sociologia e Antropologia) – Instituto de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.

SEVERIANO, M. F. V.; RÊGO, M. O. MONTEFUSCO, E. V. R.; - O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade** – Fortaleza – Vol. X, Nº 1 – p. 137-165 – Março de 2010.

TORRES, A. R.; FERRÃO, Y. A.; MIGUEL, E. C. Transtorno Dismórfico Corporal: uma expressão do transtorno obsessivo-compulsivo? **Revista Brasileira de Psiquiatria** - Vol. 27, Nº 2 São Paulo. Junho de 2005.

TUBIO, J. C. C. IRBAZÁBAL, F. A (2006). Vigorexia: un nuevo problema para el S.XXI. **Revista Digital EF Deportes**. www.efdeportes.com/revistadigital. Acesso em: Agosto de 2011.