
EDUCAÇÃO FÍSICA

VANDERLEY COSTA SEREM JUNIOR

**CORPO E CULTURA: CULTO AO CORPO E
VIGOREXIA**



Rio Claro
2012

VANDERLEY COSTA SEREM JUNIOR

CORPO E CULTURA: CULTO AO CORPO E VIGOREXIA

Orientador: Prof. Dr. Carlos José Martins

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
Ano 2012

796.1 Serem Junior, Vanderley Costa
S483c Corpo e cultura: culto ao corpo vigorexia / Vanderley
Costa Serem Junior. - Rio Claro : [s.n.], 2012
58 f. : il.

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

Orientador: Carlos José Martins

1. Expressão corporal. 2. Vigorexia. 3. Dismorfia
muscular. 4. Imagem corporal. 5. Influências da mídia. 6.
Contexto sociocultural. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho especialmente aos meus pais, Vanderley Costa Serem e Maria José Oliveira Serem, que são as duas pessoas mais importantes de minha vida e sempre estiveram presentes nas horas felizes e tristes de minha jornada até aqui, dando apoio e suporte e acreditando no meu potencial.

Dedico também aos meus avós, Guido e Inês (in memorian), que certamente e sem sombra de dúvida foi minha segunda família e não menos importante que meus pais. Agradeço aos meus avós e família por tudo que sou hoje, os valores e educação que tenho eu devo a eles. Acredito que a valorização e o respeito ao próximo e o reconhecimento da importância do bom tratamento aos idosos é um diferencial que tive em minha formação moral e ética. Acredito no valor que existe em se fazer as coisas de forma correta e verdadeira que não prejudique o próximo, certamente isso enobrece o homem.

AGRADECIMENTOS

Agradeço de coração primeiramente a Deus e a todos que contribuíram positivamente na minha formação, seja pela convivência e pelas amizades ou pelas críticas construtivas. Por tópicos farei meus agradecimentos e espero não esquecer alguém.

- Aos amigos e irmãos da República Berlusk

Márcio Kamimura

Matheus Machado (Neymar)

Paulo Costa

Pedro Rocha

Carina Fragelli

- A minha amiga Ana Livia Gorgatto Fraiha, por sua amizade e afinidade.

Somos filhos únicos, mas irmãos de coração.

- Agradeço pelo apoio e ajuda de meu orientador Prof. Dr Carlos José Martins

- Agradeço carinhosamente a toda equipe do Restaurante Universitário (R.U), principalmente ao seu Nelson que nos recebe todos os dias de forma dedicada e gentil.

RESUMO

Atualmente a sociedade sofre uma pesada influência da Mídia, através de seus “tentáculos” as pessoas são alcançadas e agarradas para dentro de um contexto consumista, e a razão do sucesso dessa fatia de mercado está ligado à estética. Um padrão de beleza ideal é seguido, visando o reconhecimento social, sucesso afetivo, profissional e amoroso. Desta forma, as pessoas desde sua infância estão acostumadas com a imagem de um príncipe ou princesa perfeitos, de heróis que vem se tornando cada vez mais musculosos e desenvolvidos ao longo da evolução do cinema. Ao passo que a perfeição estética é interiorizada pela sociedade e esta vê que a beleza não é um bem particular de algumas pessoas, mas sim, todos devem se tornar belos para se adequarem ao padrão, consequentemente, os que não se adéquam a esse estereotipo estão de alguma forma excluídos do círculo da sociedade “padrão”. Uma forma das pessoas tentarem desenvolver e lapidar a aparência é através de exercícios de musculação, em academias especializadas. O problema está quando aparece o não contentamento do indivíduo em relação ao seu corpo. Mesmo quando seus músculos estão se hipertrofiando, para a pessoa que sofre de Vigorexia as mudanças nunca são significativas ao ponto de se contentar com seu estado de desenvolvimento, que é visto de forma distorcida e subestimado. Assim este trabalho procura descrever a situação da Vigorexia e como a rotina e o contexto das pessoas são distorcidos para se adequar as exigências estéticas e sociais que são feitas; por meio de uma pesquisa bibliográfica sobre a dismorfia muscular. É de suma importância conhecer o quadro patológico da Vigorexia, não só por profissionais da Psicologia, Psiquiatria e Medicina, mas sim também por Educadores Físicos que constantemente estão presentes de forma ativa e que pode influenciar positiva ou negativamente na rotina e no quadro patológico dessas pessoas com Dismorfia Muscular.

Palavras-Chave: Vigorexia. Dismorfia Muscular. Imagem Corporal. Contexto sociocultural. Influências da Mídia.

ABSTRACT

Currently the company suffers a heavy influence of media, through their "tentacles" people are reached and clawed into a consumerist context, and the reason for the success of this market share is linked to aesthetics. An ideal beauty standard is followed, aimed at recognizing social, emotional success, professional and loving. Thus, people are accustomed from his childhood with the image of a perfect prince or princess, heroes that is becoming increasingly more muscular and developed throughout the evolution of cinema. While the aesthetic perfection is internalized by society and see that this beauty is not a particular good for some people, but everyone should become pretty standard to suit hence those who do not fit this stereotype are somehow excluded from the circle of society "standard". One way people try to develop and hone the look is through weight training exercises in specialized academies. The problem is when it appears not the contentment of the individual in relation to his body. Even when your muscles are increasing, for the person who suffers from Vigorexia changes are significant to the point never to be content with their state of development, which is seen distorted and underestimated. Thus this paper aims to describe the situation and how the routine Vigorexia context and people are distorted to suit the aesthetic and social demands that are made, through a literature search on the muscle dysmorphia. It is of paramount importance to know the pathological picture of Vigorexia not only by professionals of Psychology, Psychiatry and Medicine, but also for Physical Educators that are constantly present in an active and that can positively or negatively influence the routine and pathological picture of these people with Muscular Dysmorphia.

Keywords: Vigorexia. Muscle dysmorphia. Body Image. Sociocultural context. Media Influences.

EPÍGRAFE

Precisamos dar um sentido humano às nossas construções. E, quando o amor
ao dinheiro, ao sucesso nos estiver deixando cegos, saibamos fazer pausas
para olhar os lírios do campo e as aves do céu.

Érico Veríssimo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVO.....	10
3. JUSTIFICATIVA.....	11
4. METODOLOGIA.....	12
5. REVISÃO DE LITERATURA.....	
5.1 Um Olhar psicanalítico sob a temática Culto ao Corpo.....	13
5.2 Satisfação com a auto-imagem em praticantes de musculação.....	14
5.3 Dismorfia Muscular em levantadores de peso masculino.....	16
5.4 Percepção da imagem corporal entre Homens de três países.....	17
5.5 Consequências da Dismorfia Muscular.....	19
5.6 A Psicologia do esporte e a Dismorfia Muscular.....	21
5.7 Uso de Anabolizantes por alunos de academias de musculação.....	22
5.8 Aspectos atuais relacionados à Vigorexia.....	24
5.9 Imagem Corporal e a autoestima.....	39
5.10 Vigorexia - Retomando alguns conceitos.....	40
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
8. REFERÊNCIAS.....	53

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal vem sendo o objeto de discussão nos mais variados níveis de análises, seja ela feita por leigos e ou estudiosos. Notamos que a modificação corporal, seja ela por meio de cirurgias ou treinamentos e uso de substâncias ilícitas, tornou-se o sonho de consumo da maioria da população. Um meio relativamente barato de modificar o corpo e eficaz é a prática de exercícios físicos resistidos, em específico a musculação. Por meio dessa prática de exercícios, podemos tornear e desenvolver os músculos. O problema existe quando por mais que as pessoas se dediquem e invistam tempo e dinheiro com a musculação e na realidade estão desenvolvendo suas estruturas musculares e ósseas, essas mesmas pessoas não reparam a própria evolução, e pior, ficam insatisfeitas com suas aparências.

Meler e Planell (2005) ressalta que a Vigorexia é também chamada de Anorexia reversa e trata-se de uma síndrome semelhante à Anorexia nervosa mas o público alvo são os praticantes de musculação e fisiculturistas. A Vigorexia é considerada um transtorno de dismorfia muscular, é um aspecto fenomenológico associado à insatisfação e crença que o corpo não está com a sua musculatura relativamente desenvolvida o suficiente.

As condutas características da Vigorexia no quesito dieta estão associadas a uma alimentação específica e regrada, muitas vezes chegando ao nível de ser considerado um transtorno compulsivo, com uso de suplementos e às vezes também com a administração de doses de esteroides anabolizantes. As pessoas com este transtorno fazem o uso excessivo de exercícios físicos para melhorar seus músculos e não obstante entram em estado de *overtraining* (estado físico e psicológico com alto nível de estresse ligado ao desgaste do organismo) constantemente.

A convivência em sociedade, nos casos dos Vigorexos, é prejudicada por fatores emocionais que fazem com que essas pessoas se dediquem excessivamente aos seus corpos em detrimento do tempo para o lazer e a socialização, a afetividade também é prejudicada nesses casos.

O uso de esteroides às vezes é feito indiscriminadamente por vigorexos, sem a preocupação com os malefícios associados a doenças e efeitos colaterais que

essas substâncias causam e também estão associadas a problemas psicológicos ligados a irritabilidade e instabilidade no humor.

Meler e Planell (2005) também apontam que a origem do transtorno da Vigorexia está relacionado a fatores socioculturais, que pregam que o corpo bem desenvolvido em termos de musculatura e aparência, torna-se um símbolo de masculinidade na sociedade ocidental. Assim podemos supor que o corpo ideal e musculoso é um símbolo de vigor buscado incomensuravelmente por pessoas de ambos os sexos, que desejam chamar à atenção para si e ser admiradas e desejadas pelo resto da sociedade.

Podemos nos perguntar, por que estas pessoas são tão obcecadas em desenvolver seus corpos?

Conti, Frutuoso e Gambardella, (2005) ressaltam que o sucesso e a felicidade são alcançados, quando as pessoas se moldam aos ideais de beleza impostos pela sociedade. Notamos que há pessoas que passam a vida inteira perseguindo este ideal de beleza e que para estes nunca são alcançados. Assim podemos dizer que em toda esta busca, o descontentamento é uma constante, já que o objetivo nunca é alcançado.

Ao passar dos anos a Vigorexia teve várias denominações e desde então os estudos são crescentes sobre esta temática. Esse distúrbio age diretamente na auto-estima das pessoas, já que ele está ligado a imagem corporal e a própria percepção. Assim a insatisfação com a aparência, no caso dos vigorexos, está relacionada ao desenvolvimento muscular que influi na baixa auto- confiança, pelo fato de não estar de acordo com o modelo ideal de beleza pregado pela sociedade (Bucaretschi, 2003).

Em uma perspectiva do auto desempenho, Lantz, Rhea e Cornelius (2002) afirmam em seus estudos que fisiculturistas sofrem mais com o transtorno da Vigorexia, quando comparados a levantadores de pesos. O caso é confirmado pelo fato dos fisiculturistas se preocuparem mais com sua perfeição estética e simetria, já que o foco das competições de fisiculturismo se fundamentam na perfeição, simetria e densidade da musculatura. Por outro lado a preocupação dos levantadores de pesos, está em sua força e não a sua aparência

2. OBJETIVO:

Investigar, dentro do universo da produção teórica sobre o tema, a influência do componente cultural na composição do quadro das condições de possibilidade que podem gerar o distúrbio de imagem corporal distorcida denominado vigorexia.

3. JUSTIFICATIVA

É crescente o uso da imagem ideal, de um corpo totalmente simétrico e desenvolvido, para ilustrar e embelezar programas e propagandas vinculadas à mídia. Desta forma a escolha pelo tema e título do trabalho: Corpo e Cultura: Culto ao corpo e Vigorexia, surgiu como uma forma de investigar até que ponto a mídia influencia a cultura da sociedade, o inverso também é verdadeiro, e como as pessoas inseridas neste meio buscam as adequações estéticas de acordo com os padrões pré-estabelecidos.

A dismorfia muscular ou vigorexia que é descrita detalhadamente mais à frente, é uma psicopatologia que pode trazer consigo hábitos danosos ao organismo, como o uso de esteroides anabolizantes. Sendo assim o Educador Físico, necessita de aporte teórico sobre a temática imagem corporal distorcida e à Vigorexia, para ter ferramentas para lidar com pessoas que possuem uma tendência ou já estão acometidas por tais distúrbios.

A audiência e sucesso das propagandas estão sempre ligados aos corpos belos e esculturais introduzidos nestes veículos que atingem constantemente seu público e os fazem pensar e buscar tais padrões de beleza para seus corpos. Ao passo que se inicia o processo de culto e transformação do corpo, o ideal que você busca e o real que você está conquistando, podem não estar de acordo com as expectativas e assim a frustração aparece no cotidiano das pessoas que treinam diária e intensamente.

Por fim o papel deste trabalho é reunir uma densa revisão bibliográfica dos principais pesquisadores sobre a temática, para auxiliar os Educadores Físicos na compreensão e domínio do assunto a fim de melhorar a relação Professor – Aluno e despertar nesses frequentadores das academias o olhar crítico sobre os riscos embutidos aos meios em que são praticados para se construir um corpo escultural, hipertrofiado e que atende os ideais de beleza, cultuados pela sociedade.

4. METODOLOGIA

Este trabalho procura explorar o campo do conhecimento relacionado à Vigorexia e a Dismorfia Muscular a partir de uma pesquisa bibliográfica. Foi feito uma construção de um acervo bibliográfico sobre a temática, a fim de ser consultado e usado dentro desta pesquisa.

Segundo Amaral (2007) a pesquisa bibliográfica é um processo fundamental quando pensamos em elementos básicos e essências para se construir um trabalho científico. O embasamento teórico é o que dará consistência e credibilidade à produção. Algumas etapas devem ser cumpridas na elaboração de uma pesquisa, como: “levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa” (AMARAL, 2007, p.1)

Amaral (2007) evidencia que o objetivo da pesquisa bibliográfica é fazer um recorte histórico sobre o tema, atualizar e dar subsídio teórico para analisar o estado da arte sobre a temática escolhida, encontrar respostas já feitas sobre o problema, levantar contradições e evitar repetições de trabalhos já realizados.

Na elaboração deste trabalho foram consultados as principais obras e autores que escrevem sobre a Vigorexia. Uma vasta gama de produções sobre a temática escolhida dá ênfase na importância de se estudar os problemas relacionados à Vigorexia e como ela poderá distorcer a rotina e a vida social da pessoa com esta patologia.

Desta forma aspectos culturais que valorizam a beleza do corpo, foram sendo construídos ao longo dos anos em nossa sociedade. Assim há a tendência das pessoas cada vez mais valorizar e se dedicarem a sua aparência. O problema acontece quando esses indivíduos passam a ter uma visão distorcida e negativa de seu corpo.

A elaboração deste trabalho é importante, porque ele procura explorar o contexto que ocorre a Vigorexia, e percebemos que o Educador Físico é um elemento significativo neste quadro, que pode agir como catalisador ou ponderador desta situação. Assim a contribuição deste trabalhado, está ao fato

dele proporcionar ao leitor uma rica leitura que é pautada em uma vasta pesquisa sobre a Vigorexia e Dismorfia Muscular.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Um Olhar psicanalítico sob a temática Culto ao Corpo.

Harrison Pope, psiquiatra americano da faculdade de medicina de Harvard, em 1993 foi pioneiro em descrever a Anorexia reversa ou Vigorexia. Posteriormente esta temática foi chamada de Complexo de Adônis, que nos remete ao herói grego considerado um ícone de beleza masculina.

Para o manual de psiquiatria, DSM IV, a Vigorexia é chamada de Transtorno dismórfico Muscular. Assim a psiquiatria ilustra a pessoa que possui este transtorno, como uma síndrome onde geralmente homens, que independentemente do grau de desenvolvimento de sua musculatura, possuem uma opinião patológica a respeito do próprio corpo, crendo que seus corpos sejam pouco desenvolvidos e frágeis.

Não raro, homens com vigorexia vivem rotinas árduas e excessivas de exercícios específicos que visam o desenvolvimento muscular, que tem como objetivo tornar-se um modelo de homem moderno. Com uma estrutura corporal poderosa que nos fazem lembrar os super-heróis de desenhos infantis, a busca pela imagem corporal musculosa, definida e fibrosa é incansável e desmedida. Assim supostamente esses homens possuem essas atitudes para serem desejados pelas mulheres.

Conforme Ballone (2005), pessoas com transtorno de dismorfia muscular, possuem alguns traços característicos de personalidade, costumam ter dificuldades de socialização, baixa auto-estima, geralmente são introvertidos, podendo rejeitar ou aceitar com sofrimento a própria imagem corporal.

Embasando-se na teoria psicanalítica, achamos nos traços da Vigorexia características narcisistas, voltadas de forma abusiva para o culto ao corpo. Freud (1914), usa o termo Narcisista para descrever a atitude de uma pessoa que trata seu próprio corpo de forma semelhante pela qual o corpo de um

objeto sexual é normalmente tratado, acariciando, afagando e contemplando até obter a satisfação total.

Olhando sob uma perspectiva patológica, o traço narcísico está ligado a uma grande concentração de libido voltado para o ego, desenvolvendo assim o auto-herotismo que no remete a preocupação exacerbada com o próprio corpo.

Freud chama de Ego Ideal a característica de pessoas que não se desvinculam do narcisismo primário, gerando assim um ideal de onipotência, onisciência e perfeição. O superego imprime uma censura no Ego que o faz buscar um ideal altíssimo, fato que reflete nas atitudes da pessoa que se torna extremamente exigente consigo e com os outros. Consequentemente, quanto mais elevado for seu ideal, mais baixa será sua auto-estima diante do parâmetro idealizado.

5.2 Satisfação com a auto-imagem em praticantes de musculação

Pope, Phillips e Olivardia (2000), fizeram um estudo que envolveu 548 homens, no qual 43% desses voluntários estariam insatisfeitos com sua aparência geral, 63% não estavam satisfeitos com a aparência de seu abdômen ou seu peso (52%), 55% estavam insatisfeitos com seu tônus muscular e 38% com o tórax. Este estudo nos mostra que os praticantes de musculação, na maioria dos casos se prendem ao ideal de beleza e não dão valor a sua própria evolução muscular e suas conquistas. Fato que justifica a crescente insatisfação e preocupação com a auto-imagem corporal, que é distorcida e inferiorizada.

Ballone (2004) e Martinez et al (2008); dizem que a auto-percepção das pessoas em relação a sua imagem, sofre influência do ambiente da época concreta em que vivem. Assim, estamos inseridos em uma sociedade competitiva e capitalista, sofremos essas influências que nos fazem pensar que ao passo que temos um corpo com a musculatura mais desenvolvida em relação aos demais, somos pessoas superiores e modelo de beleza para os demais.

Pope et al (1997), através de um estudo relacionado a vários homens com a síndrome da vigorexia, mostrou que 10% das pessoas com esta

síndrome eram levantadores de peso e 84% eram fisiculturistas. Assim o autor decidiu mudar a nomenclatura relacionada a vigorexia, que era chamada de “anorexia nervosa reversa” e passou a ser chamada de dismorfia muscular. A justificativa da mudança está embasada no fato de que o distúrbio não era um problema de comportamento alimentar (como a anorexia), mas sim, de alterações na percepção da musculatura.

Rosenberg (2004) descreve alguns comportamentos característicos de pessoas que possuem dismorfia muscular, como: a forma de se vestir com o objetivo de parecer forte, medir repetidas vezes com fita métrica a musculatura do tórax, dos braços ou pernas, praticar exercícios mesmo com lesões, o uso de suplementos ou drogas, observar-se varias vezes sua imagem refletida no espelho. Para a pessoa ser considerada com dismorfia muscular ela deve possuir várias dessas características de comportamento reunidas e não apenas características isoladas.

Arraias e Souza (2002) discute que outra característica que o “vigorexico” pode apresentar está ligada a estados distorcidos de humor, como: se sentir irritado e ansioso, o dia em que ele está impossibilitado de treinar com pesos, seja por falta de tempo ou por desgaste físico. Essas pessoas costumam ficar deprimidas se percebem que perderam peso corporal ou diminuiram a medida de seus músculos.

Ayensa (2005) aponta que um traço de uma pessoa com dismorfia muscular é o controle excessivo, quase que obsessivo de sua dieta. Silva (2005) escreve que esses indivíduos acometidos pelo transtorno são praticantes de rigorosos regimes alimentares à base de suplementos hiperproteicos, para não perder “massa magra” isenta de gordura e também esperam não ganhar gordura. Por outro lado, existem aquelas pessoas que só se preocupam em ganhar peso e ignoram o fato de estarem ganhando pouca “massa magra” e mais “massa gorda”.

Segundo Villas Boas (2010) não há indicação de possíveis estratégias de tratamento para pessoas com dismorfia muscular; pois se trata de uma patologia recente. Contudo a terapia comportamental cognitiva (TCC) e o tratamento farmacológico (antidepressivos) têm como base métodos utilizados em quadro semelhantes, como o transtorno dismorfico corporal ou os

transtornos alimentares. O mesmo autor sugere que a Vigorexia é um tema que merece mais atenção da comunidade científica, principalmente na área da Educação Física, pois parece ser um problema que tende a crescer entre os frequentadores de academias, atingindo significativamente a saúde física e mental deste grupo específico.

Salaberría (2000) evidencia que a dismorfia corporal que é conhecida pela preocupação pela imagem corporal, pode ser um sintoma presente em distintos quadros clínicos, como a esquizofrenia, a anorexia nervosa, a obesidade, a bulimia, a fobia social, o transtorno obsessivo compulsivo, a depressão, etc. Birtchnell (1988) diz que a dismorfia corporal pode ser considerada um transtorno.

5.3 Dismorfia Muscular em levantadores de peso masculino

A literatura possui vários estudos de distorção da imagem corporal com mulheres, mas o mesmo não ocorre em estudos com homens. Assim Olivardia (2000) entrevistou 24 homens com dismorfia muscular e 30 homens sem essa característica, escolhidos de um ginásio em Boston. O autor concluiu que os homens com dismorfia muscular diferia significativamente dos voluntários que não tinham esta desordem e apresentaram elevada insatisfação com o corpo, possuíam algumas atitudes alimentares como o uso de esteroide anabolizante, ansiedade e desordens alimentares.

O homem com dismorfia frequentemente sente vergonha, embaraço, e dificuldade em lidar com as relações sociais. É interessante dizer como foi feita a escolha dos voluntários. No grupo dos possíveis homens com dismorfia muscular a escolha foi feita cumprindo o seguinte requisito: o voluntário deveria conseguir fazer 10 repetições no exercício supino com a carga equivalente ao seu peso corporal e mesmo assim esta pessoa sentia sua musculatura pouco desenvolvida. Já o grupo de pessoa que possivelmente não tinha esse distúrbio e serviria de comparação deveria atender aos seguintes requisitos citados acima e treinar a mais de dois anos e estarem satisfeitos com sua aparência corporal. Cada voluntário ganharia 60 dólares para serem entrevistados. As perguntas do questionário eram baseadas em três itens: 1-

Se o voluntário a ser estudado gastava mais de 30 minutos do dia preocupado pensando em estar pequeno ou não estar musculoso o bastante. 2- Se esta preocupação afeta sua vida social (Se ele evita situações sociais por temer que as pessoas pensem que ele está pequeno ou recusa tirar sua camisa em público). 3- Se ele já desistiu de fazer alguma atividade social para ir à academia.

Evidências também sugestionam que as desordens alimentares, distorção muscular pode ser influenciadas por fatores sócio-culturais. Por exemplo, o ideal de beleza apoiada pela mídia, faz com os corpos sejam mais musculosos ao longo dos anos. Modelos de beleza para Hollywood nos anos de 1940 e 1950 não estava relacionada com um corpo musculoso. Percebemos atualmente que atores que geralmente fazem sucesso, buscam um corpo bem desenvolvido que se assemelham aos super heróis admirados não só pelas crianças mais por toda sociedade.

5.4 Percepção da imagem corporal entre Homens de três países

Pope (2000) realizou um estudo cujo objetivo é testar a hipótese de que o homem na sociedade moderna ocidental gostaria de ser mais magro e mais musculoso e que este não está contente com seu tamanho corporal atual. Os voluntários foram selecionados em três países. 54 homens na Áustria, 65 na França e 81 nos Estados Unidos. A entrevista dos voluntários era baseada em um teste que visava ter consciência da auto percepção dos voluntários avaliando o nível de desenvolvimento da musculatura de seus corpos. O voluntário tinha que escolher uma imagem que: 1- representava seu próprio corpo. 2- Um corpo ideal que ele gostaria de ter. 3- O corpo que a maioria dos homens de sua idade possui. 4- Um modelo de corpo masculino que os voluntários acreditam que são preferidos pelas mulheres.

O estudo mostrou em seu resultado que os voluntários tinham uma boa percepção do nível de gordura corporal que eles possuíam. Já quando olhamos a percepção que os voluntários tinham da quantidade de massa magra, notamos uma distorção nessa percepção e estes desejavam ser mais desenvolvidos.

O resultado mostra: 1- Voluntários dos três países escolheram o corpo ideal com 13 kg mais musculoso que eles. 2- Os voluntários acreditavam que o corpo ideal masculino que seria desejado pelas mulheres, deveria ter 14 Kg a mais que seus corpos. Em um estudo piloto revelou que mulheres preferiam um corpo usual masculino sem a musculatura desenvolvida.

Esse dado obtido no estudo mostra a preocupação do público masculino com o corpo e ao mesmo tempo aparece explicitamente o seu descontentamento. Esses homens com dismorfia muscular ficam receosos com as demais pessoas, porque eles pensam que o tempo todo eles estão sendo julgados pelo nível de desenvolvimento muscular que possuem. Outra preocupação que acontece e também não é fundamentada, é pensar que as mulheres só desejam homens musculosos. A pesquisa revela que as mulheres não param para pensar que homem elas preferem e dizem o que tipo de homem convencional é que geralmente elas esperam.

O autor diz que a mídia tem sua função em divulgar tendências de imagens que aos poucos são assimiladas e desejadas pela sociedade como ideal de beleza e de corpos esculturais. O exemplo usado em seu estudo, é que atualmente os atores principais usados na televisão, cinema e revistas são pessoas com uma estrutura muscular desenvolvida e bem diferente do padrão de beleza que usualmente é vista nas ruas. Percebemos que até mesmo os brinquedos das crianças que representam as figuras de seus heróis, nos últimos vinte anos teve um acréscimo mais que significativo no padrão de musculatura na imagem dos brinquedos. Assim as pessoas desde crianças acostumam que o herói melhor e mais desejado é o que possui um corpo mais desenvolvido e que é comum ter esses corpos na realidade. Outro fato que notamos é que filmes que foram feitos nos anos 60, por exemplo, e que tiveram continuação ou foram regravados, os atores que representam o mesmo personagem geralmente teve um aumento considerável na massa muscular e trabalham mais com musculatura a vista, que são bem evidenciadas nas cenas de ação. Notamos que é esse o padrão de evolução cinematográfica que o público sempre deseja ver, ao irem aos cinemas conferirem o lançamento de grandes títulos.

5.5 Consequências da Dismorfia Muscular

A Dismorfia Muscular é considerada uma síndrome psicopatológica severa e que causa desconforto às pessoas que a possuem e consequentemente ao círculo social no qual esta pessoa está inserida. A dismorfia muscular pode acometer homens em sua grande maioria, adolescentes e até idosos.

Alonso (2006) salienta que as principais consequências psicopatológicas da dismorfia muscular são: depressão e/ou ansiedade, deterioração das relações sociais que afeta principalmente o trabalho e os estudos, problemas das relações interpessoais e isolamento social.

Assim a dismorfia muscular por se tratar de uma psicopatologia, pensamos que todo esse distúrbio é originado pela cabeça da pessoa e se limita a causar danos apenas cabeça da mesma, mas não é bem assim. A psicopatologia dismorfia muscular tem consequências biológicas e acomete o equilíbrio do funcionamento de todos os sistemas humano, como: mudanças metabólicas que repercutem sobre o fígado e o sistema cardiovascular, aumentando e desequilibrando os níveis de colesterol (Dislipidemia), diminuição do centro respiratório, disfunção erétil, hipertrofia prostática, hipogonadismo e ginecomastia, amenorreia e ciclos menstruais irregulares nas mulheres.

Assunção (2002) completa este quadro de consequências das dismorfia muscular com: Insônia, falta de apetite, irritabilidade, desinteresse sexual, fraqueza, cansaço constante, dificuldade de concentração, problemas físicos e estético, desproporção displásica em relação ao corpo e cabeça, problemas ósseos e articulares devido ao peso excessivo, falta de agilidade e encurtamento dos músculos e tendões.

Ainda não existem manuais médicos (CID-10) e de psiquiatria e saúde mental (DSM-IV), critérios sistematizados para diagnosticar a Dismorfia Muscular. Contudo, Pope; Olivardia (2000) propôs uma descrição diagnóstica baseada nos critérios do DSM-IV, que são:

A) A preocupação com a ideia de que o corpo não é suficientemente magro e musculoso. Hábitos associados a características incluem longas horas levantamento de peso e excessiva atenção para a dieta.

B) A preocupação é manifestada quando o sujeito se encaixa a duas ou mais características do seguinte quadro:

- 1) O indivíduo freqüentemente abandona importantes atividades sociais, ocupacionais ou recreativas por causa de uma compulsiva necessidade de manter seu esquema de exercício e dieta.
- 2) O indivíduo evita situações onde seu corpo é exposto a outros ou enfrenta tais situações, apenas com acentuado desconforto ou intensa ansiedade.
- 3) 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.
- 4) O indivíduo continua a exercitar-se, a fazer dieta ou utilizar substâncias ergogênicas (destinadas a melhorar o desempenho) apesar de saber as conseqüências adversas do ponto de vista físico ou patológico.

c) O foco primário da preocupação e da conduta concentra-se em ser muito pequeno ou inadequadamente musculoso, distinguindo-se do medo de estar gordo como ocorre na anorexia nervosa, ou uma preocupação primária apenas com outros aspectos da aparência, tal como em outras formas de distúrbio dismórfico corporal (p.302).

Para Ballone (2005) a preocupação com a auto-imagem surge na adolescência, período no qual a pessoa se mostra mais vulnerável as influências sócio-culturais que resultam em insatisfação e insegurança. As meninas se preocupam em serem magras e os meninos em serem fortes, tudo para seguir um padrão de beleza estipulado pela sociedade e divulgado pela mídia. Tudo que não se adéqua ao padrão tende a sofrer a desaprovação da sociedade, mesmo que seja um pensamento implícito e camuflado.

Yang, Gray e Pope Jr. (2005), afirmam que a dismorfia muscular é considerada um transtorno psiquiátrico e é endêmico da cultura ocidental. Por meio de uma pesquisa esses autores constataram que homens taiwaneses têm menos preocupação com sua imagem corporal em relação aos ocidentais. As propagandas no ocidente valorizam mais a virtudes, a coragem e a bravura dos

homens. Como os orientais não se preocupam muito com sua musculatura desenvolvida, o uso de anabolizantes nessa sociedade também é raro. Porém a influência ocidental na sociedade oriental está aumentando, assim os autores acreditam que a aparição da dismorfia muscular será crescente nos próximos anos.

Assunção (2002) aponta que a influência sócio-cultural tem papel desencadeador nas vidas das pessoas com preocupação com estética e com a adequação aos padrões de beleza. Esse hábito é reforçado pela mídia que exhibe matérias relacionadas à saúde, alimentação e exercício físico em qualquer veículo de comunicação. Os fatores ambientais também desempenham seu papel na gênese dos transtornos alimentares e o mesmo acontece com a dismorfia muscular.

Choi, Pope Jr. E Olivardia, dizem que a maioria dos autores classificam a dismorfia muscular como uma sub-categoria do transtorno dismórfico corporal. Para os autores os aspectos históricos e clínicos dessa síndrome são mais consistentes se classificados como um tipo de transtorno obsessivo-compulsivo.

Segundo Torres, Ferrão e Miguel (2002), o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é classificado como um transtorno de caráter obsessivo-compulsivo, a partir de evidências vindas de estudos psicopatológicos, genéticos e terapêuticos que apontam várias semelhanças com o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Assim ambos transtornos têm por consequência pensamentos desagradáveis e indesejados que resultam em comportamentos sistemáticos, compulsivos e repetitivos, tomando tempo e causando sofrimento, vergonha e baixa auto-estima. Em casos mais graves pode ocorrer o isolamento social e incapacidade funcional.

5.6 A Psicologia do esporte e a Dismorfia Muscular

O chamado esporte de alto rendimento busca aperfeiçoar o contexto esportivos para os atletas, com o objetivo de fazer com que influências intrínsecas e extrínsecas ao esportista interfira da melhor forma possível na performance do mesmo. Assim nessa situação o psicólogo atua analisando e

transformando alguns determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta, às vezes por estar implícito no contexto e o grupo de atleta não consegue lidar com esta situação e necessitam de um suporte psicológico para esclarecer e mostrar uma possível saída para o impasse.

É função do psicólogo do esporte, que faz parte de uma comissão técnica de uma modalidade de alto rendimento que tem o ganho de massa muscular dos atletas como objetivo para auxiliar o rendimento dos mesmos, promover a educação desses atletas e da comissão técnica a respeito das consequências psicológicas da modificação da composição corporal através de exercícios. O Psicólogo deve alertar sobre os riscos e consequências do doping na vida e carreira dos atletas, entre eles os de caráter psicológico como o desequilíbrio emocional e ansiedade que afetam diretamente a performance esportiva, que causa uma situação de instabilidade e insegurança.

5.7 Uso de Anabolizantes por alunos de academias de musculação

Atualmente, muitos alunos de academias de musculação ainda não pararam para pensar nos benefícios dos exercícios resistidos, em específico, a musculação. Os alunos adolescentes e outros que geralmente não tem problemas de saúde vão à academia sem o conhecimento dos benefícios dos exercícios e apenas se preocupam com a estética. Geralmente a preocupação está em desenvolver a musculatura rapidamente em detrimento de meios saudáveis e mais lentos. Assim o uso de esteroides anabolizantes deixou de uma prática rara e passou a ser uma ferramenta frequente na vida de pessoas que não temem ou desconhecem os efeitos colaterais do uso dessas substâncias nocivas à saúde.

A partir dos anos 90, com a crescente popularização do uso da internet, o acesso a informações e a produtos anabolizantes e “complexos vitamínicos” facilitou a banalização do uso dos mesmos (AQUINO NETO, 2001). Existe um artigo que tem o objetivo de divulgar e conscientizar praticantes de musculação sobre os riscos à saúde causada pelo uso de esteroides anabolizantes e fazer com que essas pessoas não venham a usar essas substâncias futuramente (CRUZ, 2004).

As pessoas que usam ou apenas ouvem falar sobre anabolizantes, geralmente direcionam sua atenção somente para o efeito hipertrófico dessas substâncias e sabem muito superficialmente sobre os efeitos danosos que estas causam ou nem ouviram falar sobre.

Cruz (2004), afirma que anabolizantes sintéticos da testosterona são usados de forma terapêutica em tratamentos médicos e cita alguns exemplos como: usados em pacientes com retardo no seu desenvolvimento sexual, causado geralmente por deficiência hormonal. Usado alguns pacientes com osteoporose por ter capacidade de retenção de cálcio no organismo. Usado também por pacientes com câncer de mama, principalmente por aqueles que estão incapacitados de passar por cirurgia e necessitam do hormônio sintético da testosterona para inibir a progressão do tumor. Usado por pacientes com doenças crônicas debilitantes, pacientes acometidos por anemias graves, distrofia muscular, pacientes com AIDS ou submetidos à hemodiálise. Mesmo nesses casos em que os pacientes necessitam do uso de anabolizantes em seus tratamentos, estes não estão livres dos possíveis efeitos colaterais do uso dessas substâncias.

O mesmo autor citado no parágrafo anterior, diz que o uso excessivo de anabolizantes pode levar o organismo a passar por processos deletérios, sendo alguns potencialmente fatais. O sistema reprodutor masculino sofre um aumento na concentração de substâncias derivadas da testosterona sintética exógena que leva o organismo a sofrer um feedback negativo. Em consequência a este fato, ocorre uma diminuição da produção de espermatozoides, atrofia testicular, dor escrotal, priapismo, estreitamento e inflamação uretral, hipertrofia e câncer de próstata, impotência. Entre os outros efeitos colaterais esta a ginecomastia, predisposição a diabets e alterações da tireoide.

Pode ocorrer uma dislipidemia no organismo, aumento do colesterol ruim (LDL) e diminuição do colesterol bom (HDL). Fatores podem predispor a aterogênese (formação de placas de colesterol no endotélio das artérias, levando a complicações como angina e trombose), hipertensão, infarto agudo do miocárdio, hipertrofia do ventrículo esquerdo e acidente vascular cerebral. Os esteroides anabolizantes são sintetizados no fígado e excretados pelo rim.

Assim pode ocorrer uma sobrecarga no sistema renal e alterações das enzimas hepáticas icterícia, hepatite, lesão e tumores hepáticos, peliose hepática, tumores renais e edema generalizado.

Além de alterações biológicas no organismo da pessoa, também pode ocorrer alterações psicológicas e comportamentais, causadas pela administração de testosterona exógena que acarretam também em flutuações de humor, diminuição da libido, início de episódios maníaco-depressivos, tentativa de suicídio, depressão, ansiedade, euforia, irritabilidade, alterações do sono, cefaleia, tonturas e náuseas.

O efeito do anabolizante no desenvolvimento muscular pode ser considerado transitório, pois após o término de seu uso o organismo com sua musculatura desenvolvida tende a diminuir seu tamanho e minimizar os resultados obtidos, assim os usuários podem ficar frustrados e acentuar seu quadro de dismorfia muscular.

5.8 Aspectos atuais relacionados à Vigorexia

Retomando, a pessoa com vigorexia se preocupa excessivamente com o seu desenvolvimento muscular acima de qualquer outro benefício que o exercício traz o seu praticante. Assim um fato curioso, é que o indivíduo com a dismorfia muscular evita de fazer exercício aeróbio por temer a perda de massa muscular e a diminuição do volume muscular pode ser justificada, pela perda de gordura corporal. (Assunção, 2002; Choi, Pope e Olivardia, 2002; Chung, 2001; Olivardia, Pope e Hudson, 2000). Mesmo assim esses indivíduos preferem ter um volume da estrutura corporal maior, mesmo tendo consciência de que a sua gordura corporal é que acrescenta volume a seu corpo.

Segundo Grieve (2007) a preocupação de uma pessoa com dismorfia muscular é causada ou é dirigida a nove variáveis como: Massa corporal, influência da mídia, internalização do ideal de forma corporal, baixa auto-estima, insatisfação pelo corpo, falta de controle da própria saúde, efeito negativo, perfeccionismo e distorção corporal.

Voltando a falar da influência da mídia no cotidiano das pessoas, independente do veículo midiático, este divulga um estereótipo de beleza,

saúde, perfeição, elegância, sucesso profissional e riqueza, que geralmente a maioria da sociedade não se encaixa nesses padrões, mas nem por isso não deixam de almejar tais padrões e status. De forma geral, a busca por estes ideais de estilo de vida e ideais de felicidade, é que move e faz a manutenção do estilo capitalista de sociedade (Bucaretychi, 2003). Geralmente as pessoas assistem a novelas, por mostrarem através da ficção, o dia a dia de famílias que se enquadram a um padrão de vida classe A. Por outro lado, existem os núcleos menos abastados, que servem para mostrar para os telespectadores da mesma classe social, que aquela rotina é normal e também tem como emergir para camadas mais nobres. Assim temos a sensação que vivemos constantemente correndo atrás de nossos ideais e que nunca vamos alcançá-los, mas mesmo assim temos a esperança de tal conquista.

Alonso (2006) e Grieve (2007), afirmam que os homens têm mais chances de desenvolver um quadro de dismorfia muscular e a faixa etária esta compreendida dos 18 aos 35 anos. Os autores ressaltam e dizem que as mulheres também podem desenvolver o mesmo quadro e geralmente pertencem a classe média baixa.

A prática de exercícios físicos é exacerbada e os limites fisiológicos não são valorizados como sinais de fadiga e necessidade de repouso. Assim se por algum motivo de saúde, como a queda da imunidade biológica, incapacitar essas pessoas de cumprirem sua rotina de treinamento, facilmente elas apresentarão um quadro de depressão ou ansiedade, problemas no trabalho e relações sociais. Como consequência final a pessoa pode até perder o emprego, por não conseguir manter uma boa relação interpessoal (Alonso, 2006; Chung, 2001; Leone, Sedory e Gray, 2005; Olivardia, Pope e Hudson, 2000; Pope, Gruber, Choi, Olivardia e Phillips, 1997).

Baptista (2005) traz que pessoas com vigorexia geralmente passam horas diárias dentro das academias realizando uma carga excessiva de exercícios e almejam incessantemente alcançar uma estética corporal e muscular perfeita. As exigências dessas pessoas com seus corpos chegam a um nível que podem resultar em um quadro de ansiedade, fobias, atitudes compulsivas e repetitivas – como as inúmeras olhadas nos espelhos para conferirem o resultado dos exercícios (Assunção, 2002).

Uma pesquisa realizada por Kanayama, Barry, Hudson e Pope Jr (2006), apontou que pessoas que costumam usar esteroides anabolizantes não apresentam diferenças significativas, quando comparado as pessoas que não usam tais substâncias, em relação a sua auto-estima, imagem corporal e comportamentos alimentares, porém os sintomas relacionados a Dismorfia muscular é mais acentuado.

Os fisiculturistas passam horas diárias de treinamento que são divididas entre extenuantes treinos com pesos e exercícios aeróbios, cujos objetivos estão relacionados a melhora e a manutenção da hipertrofia muscular e a diminuição e manutenção da gordura corporal respectivamente. Mais para que as metas relacionadas a simetria e volume corporal tendam a serem perfeitas e atingidas o treinamento em geral deve ser associado a uma dieta impecável, como: a ingestão calórica deve ser condizente ao objetivo do treinamento, assim como a ingestão de sódio deve ser mínima. O período que antecede a competição é considerado mais crítico e radical. O atleta geralmente faz uso de diuréticos, ou até mesmo suspendem a ingestão hídrica pré-competição, que tem a função de diminuir a retenção hídrica sub cutânea e acentuar a aparência desenvolvida da musculatura. A dieta alimentar é associada e reforçada pelo uso de suplementos alimentares e agentes ergogênicos, incluindo esteróides anabolizantes. Porém é de fundamental importância salientar que o uso de tais recursos devem ser utilizados com cautela e acompanhados por um médico endocrinologista e nutricionista, já que podem acarretar diversos danos à saúde do atleta (Rogatto, 2003; Perry, Lund, Deninger, Kutscher e Schneider, 2005).

Dezan (2011) escreve em seu trabalho que a ideia de imagem corporal tornou-se comum no cotidiano das pessoas, mas geralmente assume um significado do senso comum, que até mesmo o conceito da palavra acaba sendo distorcido. Assim este mesmo autor cita Shontz (1974) como a fonte que valida sua afirmação. Desta forma Shontz (1974) faz uma ferrenha crítica relacionada ao leque de significado que se deu à imagem corporal ao longo do tempo. O resultado desta distorção de sentido da ideia de imagem corporal resulta diretamente na perda de seu significado específico, prejudicando sua relação a outros conteúdos teóricos cujos objetos de investigação tinham em

seu conceito a dependência com o significado mais original de imagem corporal.

Para contribuir para o resgate do conceito original de imagem corporal, Shontz (1974), cita três situações que independem de ser contextualizadas:

1. A imagem corporal não se trata de uma imagem virtual fidedigna que temos de nós em nossa mente. Assim se fosse necessário sabermos fielmente como é nossa imagem, para que possamos dominar o movimento corporal, como explicaríamos o sucesso que os caçadores primitivos tinham ao se locomoverem atrás de sua caça, sem nunca ter se visto em um espelho ou foto. O autor espera que compreendamos por meio do exemplo dado, é que para caçar, o caçador não precisa literalmente visualizar-se correndo atrás da caça.
2. A imagem corporal está vinculada com a personalidade e o ego corporal e dependendo de situações de sensações corporais, diminuirá ou aumentará estas sensações, dependendo do contexto e da natureza de seu significado.
3. A imagem corporal não é considerada uma estrutura física do corpo, mas ela é influenciada por componentes fisiológicos e psicológicos, sendo assim quando modificamos nossa estrutura corporal, modificamos também a auto percepção que temos de nossa imagem corporal.

Sintetizando o pensamento sobre imagem corporal relacionada ao contexto da dismorfia muscular que é um fato cada vez mais acentuado em nossa sociedade atual, notamos que as pessoas apesar de não precisarem ter uma ideia fiel de sua imagem corporal para executar suas tarefas do dia a dia normalmente e sem prejuízo algum notaram que um número crescente de pessoas cada vez mais se preocupam com sua imagem, situação essa que é fruto da mídia e sociedade imersa no capitalismo. Assim o ideal de beleza é vinculado com a felicidade, sucesso e reconhecimento social. Consequentemente os números de matrículas em academias de musculação crescem exponencialmente e os alunos procuram esses serviços cada vez

menos pensando na saúde, que é consequência dos exercícios, mas sim em mudanças e melhorias estéticas. A musculação passa a ser levada muito a sério e o nível de desenvolvimento muscular passa a ser cada vez mais alto.

O problema está nas pessoas que não conseguem avaliar seu ótimo estado de desenvolvimento e se veem frustradas constantemente e talvez por toda a vida. Vemos que as mudanças corporais influenciam na nossa percepção de imagem e corpo. Mas se a auto imagem é distorcida, logo percepção de nosso corpo é prejudicada, logo somos fadados a viver todos os efeitos negativos associados ao quadro da dismorfia muscular.

Já dissemos neste trabalho que uma pessoa com vigorexia assume alguns comportamentos característicos como: vestir roupas que causam um efeito de aparência aumentada do corpo, ou por outro lado, usam as roupas para esconder o corpo, pelo motivo de não estar contente com o mesmo. Assim Tertulli e Tavares (2007) cita Damásio (1996), para dizer que usamos adornos, adereços e roupas de acordo com nossos estados emocionais. Possuímos um “estado corporal primário” sem as influências das vestimentas, mas todas as vezes que colocamos uma roupa modificamos nossa imagem corporal. Ao tirar a roupa não conseguimos assumir nossas características de imagem corporal, que tínhamos anteriormente. Assim o autor que foi citado por último, conclui dizendo que não temos como retornar a uma imagem de forma idêntica, pois estamos sempre criando e recriando as imagens do presente.

Podemos dizer que a pessoa com dismorfia muscular (Vigorexia), busca de forma incansável conseguir transformar seu corpo. O sonho é sempre com o futuro, pois seu desenvolvimento atual nunca é valorizado, desta forma a pessoa com este distúrbio não possui identidade. Devemos citar aqui a importância de levar em conta a individualidade biológica, ou seja, cada organismo possui uma diferente carga genética que irá favorecer muito, ou pouco para o desenvolvimento muscular sem contar os fatores ambientais, como infraestrutura e aparelhos do local de treinamento, alimentação, suplementação e possibilidade de tempo de descanso, que acaba sendo diferente de pessoa para pessoa. Geralmente as pessoas não levam esses fatores em consideração na hora de traçarem seus objetivos e limites para seu próprio desenvolvimento e facilmente se inspiram em nomes de grande

expressão do mundo do fisiculturismo ou astros do cinema norte americano que possuem ricos recursos para ajudar no treinamento, sem contar com os fatores que não escolhemos para ter e já nascem conosco: os genótipos favoráveis para o aumento da massa muscular. Assim facilmente as pessoas se frustram por não conseguirem se desenvolver como seus ideais de beleza e resulta em uma acentuada distorção da própria imagem corporal, produto de insatisfação e baixa auto-estima.

Para Nasio (2009), a imagem corporal que possuímos é uma somatória do que sentimos e podemos observar de nosso próprio corpo, ou seja, trata-se mais que um simples conjunto de estrutura e musculatura. O autor diz que o “nosso eu” é constituído e produto da imagem mental que temos de nosso corpo, sendo constantemente conflitada e influenciada pela imagem que vemos por meio do espelho. Assim podemos retomar o objetivo do trabalho, que é conseguir relacionar a influencia da cultura como componente que é determinante na geração de um quadro favorável ao desenvolvimento da Vigorexia da seguinte forma: A pessoa está imersa em um meio social que constantemente a beleza é valorizada ao extremo e é colocada como primeira prioridade a ser alcançada, para que possamos desfrutar de um estado de felicidade e reconhecimento pelas demais pessoas.

Um rosto belo unido a um corpo escultural, já não é mais um diferencial ou característica que podemos usar para distinguir um ator ou atriz dentro de um elenco, porque atualmente, no mundo das novelas e filmes a beleza acaba sendo uma regra e não a exceção. Assim a cultura da beleza está disseminada em nossa sociedade e sofremos influências que nos fazem querer incansavelmente achar meios para nos adequarmos aos padrões. Novamente falo que as academias dia-a-dia ganham novos adeptos, que pensam que da noite para o dia, conseguirá se desenvolver como aquelas pessoas que possuem anos ou até décadas de treinamento.

O educador físico pode contribuir para um quadro de dismorfia muscular de seu aluno, se o mesmo não tiver um retorno psicológico de seu treinador. Se os objetivos e níveis de desenvolvimento muscular não forem bem estabelecidos pelo professor e este não ressaltar a importância de se treinar corretamente, mantendo sempre os níveis de carga, duração e frequência das

sessões condizentes ao objetivo.; sem contar a importância da alimentação, suplementação e tempo de descanso, o aluno pode ficar um pouco perdido em seu treinamento e não fazê-lo de forma eficiente, dificultando seu desenvolvimento muscular e frustrando-o.

Geralmente as pessoas que estão em um nível de treinamento de musculação avançado, não conseguem reconhecer que seu nível de desenvolvimento muscular chegou a um platô, que daí para frente o treinamento assume um caráter de manutenção do que já se conseguiu, ou seja, provavelmente os ganhos não sejam acentuados deste ponto para frente. Agora entra o educador físico novamente em cena para dizer estas verdades para o aluno, juntamente com um feedback sobre seu corpo. Mas mesmo assim seguindo essas etapas, a pessoa pode se sentir pouco musculosa e ter uma imagem mental distorcida de seu próprio corpo e mesmo com um feedback visual de um espelho, a mesma pode se ver fraca e pequena. Assim o quadro de Vigorexia ganha força, deixando a pessoa deprimida, infeliz, melancólica, anti social e até depressiva.

Vigarello (2005) é lembrado e citado por Mattos (2007), para falar que nos dias atuais o corpo tem conseguido um enorme grau de importância que vem se acentuando ao longo da história. Esses autores usam a palavra “metamorfose” para se referirem a intensidade das mudanças e do ideal de beleza que o corpo veio ganhando ao longo do século XX, que se resumem em corpos magros, finos, musculosos e bronzeados.

Dezan (2011) diz que as pessoas cada vez mais se dedicam na busca pela juventude, ou pela sua manutenção. Assim os exercícios físicos tem sua função de deixar suas marcas nos corpos e o bronzeamento da pele da um efeito de vigor aos músculos. Por fim este autor diz que o ideal de beleza está vinculado a corpo de silueta esbelta e trabalhado, musculoso e sem acúmulos de gordura.

Estevão (2004) lembra que no Brasil no começo do século XX, os movimentos e tendências Eugênicas, podem ser considerados como o marco de início ideológico que exaltavam o estilo de vida ativa, com exercícios físicos incorporados a rotinas das pessoas. Assim as pessoas que não assumem este estilo de vida ativo e saudável, acabam sendo responsabilizados por sua

inatividade física sempre relacionada a um quadro de propensão a doenças. Desta forma a sociedade cria uma imagem que representa sinais de saúde, como a ínfima quantidade de gordura em corpo esculpidos por músculos, que só pode ser resultado de uma vida ativa e dedicada aos exercícios.

Ainda nesta perspectiva a mídia da força, visibilidade e expressão para a indústria da estética, já que a sociedade almeja a saúde, juventude e felicidade, que somente são alcançados através da beleza. Assim facilmente podemos ver porque a indústria da estética é o único ramo de mercado, que não sofre com as crises econômicas.

Martins & Altmann (2007), citado por Dezan compartilha uma ideia de que nos anos 60 do século passado, a construção da beleza é possível graças ao desenvolvimento de produtos como os cremes, cirurgias estéticas, equipamentos de ginástica e Educadores Físicos cada vez mais especializados em treinamento. E finaliza dizendo que “só é feia quem quer”; ou seja, existem meios fartos de recursos para poder lapidar o corpo e podemos concluir diante da afirmação do autor, que a beleza é diretamente proporcional ao dinheiro empregado para acentua-la, quanto mais generoso (a) você for com seus gastos, mais belo (a) será. Este parágrafo mostra bem uma visão enraizada e difundida na sociedade, sobre a beleza.

Geralmente pessoas com dismorfia muscular, a chamada Vigorexia, gastam uma significativa quantia em dinheiro, até mesmo além da própria renda para comprar suplementos alimentares. Pessoas com essa distorção da imagem corporal, não se contentam com o grau de desenvolvimento muscular que possuem, mesmo usando vários suplementos que facilitam alcançar tais objetivos. Geralmente com o passar do tempo, pessoas com a Vigorexia começam a “sentir” que os suplementos não estão sendo fortes o suficiente para a melhora da musculatura, assim a tendência desse público em específico é começar a administrar doses de esteroides anabolizantes, para a melhora da performance de treino.

Dezan (2011) retoma dizendo que com a evolução das técnicas e tecnologias empregadas em tratamentos estéticos, além do efeito benéfico da popularização, democratização e acessibilidade desses tratamentos veio também seu efeito negativo: aumentou a preocupação e a exigência com os

cuidados com o corpo, surgiu as tais desordens alimentares, excessos e exageros cirúrgicos.

Courtine (1995) diz que o indivíduo aumentou seu leque de ação relacionado a estética e ganhou também uma liberdade nunca antes vista em potencial de mudança de visual. O autor diz que o organismo é o produto de uma “gestão ansioso”, ou seja, as pessoas administram seus corpos visando mudanças e melhorias em suas belezas. Na mesma linha de pensamento, a visão tradicional de saúde se preocupava em apenas conserva-la, agora a saúde tornou-se um objeto de uma “atividade febril” que deve ser melhorada e modificada sempre, para melhor. Assim aprendemos a nos dedicar por “amor” ao bem estar e sentimos um enorme prazer em buscar a perfeição estética, mesmo que este seja um desejo implícito em nossas vontades e assumimos um papel de servidão diante do que é belo.

As aceitações culturais relacionadas ao padrão do que é belo e do que é ideal de beleza já este estabelecido no pensamento coletivo da sociedade. Porém existe uma ferramenta muito difundida em nosso meio, que é usada para dar visibilidade a bens de consumo, geralmente usada pelas indústrias: a mídia. Através das propagandas, os infinitos tentáculos da mídia consegue alcançar e prender a atenção das pessoas, através de encenações fictícias e ideais, como propagandas de cervejas que reúnem somente pessoas que se encaixam nos padrões ideais de beleza que sempre esteve vinculado a ideia de felicidade, reconhecimento social e que sempre desperta a atração e o desejo do sexo oposto.

A mídia expõe para a sociedade o objetivo de sua propaganda fazendo uso de recursos que prendem a atenção do público, como: o erotismo, estereótipos de beleza e associam mensagens curtas e de impacto, vinculadas ao produto ou serviço oferecidos.

Ferrer Roselo (1988) citado por Peyrò, diz que a propaganda distorce duas vezes a realidade: primeiramente porque a representação já é cópia da realidade e em segundo, a propaganda cria uma situação fantasiosa que não condiz com o que aconteceria em uma situação real. Assim a propaganda é feita e acaba difundindo ideologia e valores que se fundem e confundem com próprio produto ou serviço, mesmos que distorcidos, ganhando um pseudo-

peso de fidedignidade, após dezenas de reapresentações na mídia e tamanha influência que o meio transmite.

Sabino (2002) criou a expressão “androlatria”, cujo significado está vinculado a uma tendência ético-estético do nosso contexto atual, que homens e mulheres veneram o corpo desenvolvido e o aceitam como símbolo de superioridade e sucesso econômico e social.

Retomando novamente o autor Dezan (2011), este ressalta que a evolução da tecnologia pode ser usada como uma forma de propagação da “Indústria da Insatisfação”. Meios de telecomunicações expandem constantemente sua cobertura de serviço, de forma maciça no qual corpos perfeitamente belos e simétricos são divulgados pela mídia. Essas figuras de beleza além de terem traços e contornos naturalmente sedutores, o autor diz que programas de computador são usados para dar um toque de “embelezamento” nesses módulos.

As pessoas geralmente diante de um contexto cultural e social que tem como característica venerar e enaltecer personalidades que ganhou este reconhecimento, principalmente por sua beleza e desenvolvimento muscular, possuem uma tendência de associar este fato à uma receita de sucesso.

Assim estas pessoas se sacrificam com exercícios para desenvolverem seu porte e vislumbrando as possíveis consequências de tais mudanças, como: reconhecimento da sociedade como um modelo ideal de beleza, símbolo de sucesso e felicidade e possíveis oportunidades para se ganhar dinheiro fazendo o uso de sua imagem e em consequência a elevação de seu nível social. Mas na maioria dos casos a frustração aparece porque essas pessoas podem assumir um hábito de gastar mais dinheiro do que possuem em artifícios estéticos e suplementos alimentares e mesmo assim não serem reconhecidas e acabam ficando insatisfeitas com seus corpos e o subestimam. Essas são umas das características vinculadas à dismorfia muscular (vigorexia).

Sabino (2002), evidencia que o indivíduo dentro de uma academia de musculação é responsável no que refere ao nível de dedicação ao treinamento, assim o mesmo tem o controle de seu corpo que vai aumentando paulatinamente conforme a sua rotina de treino que se torna mais intensa e complexa. Depois

de anos de vivência em treinamento de musculação, a pessoa ganha uma consciência corporal significativa e passa a dar novo sentido ao mundo e por fim pode fazer uma distinção do antes e o depois, do contato com os treinamentos, em relação ao zelo com o próprio corpo e dedicação para si.

A atenção especial para a estética, cujo foco esta no corpo, nos mostra uma busca ansiosa pela boa forma, expressão esta que nos leva imediatamente a imaginar modelos com um porte atlético, com massa muscular farta, postura imponente e atitudes que nos faz pensar o quão alto esta o ego e autoestima deste profissional e concluímos que esta é figura que representa a felicidade e reconhecimento social. Assim consumimos incansavelmente, segundo Sabino, produtos e símbolos que trazem consigo o significado e o desejo da vontade de melhorar a própria aparência e crescer e lapidar a estrutura corporal, como: drogas, filmes, revistas, treinos, dietas, suplementos alimentares, seções em clinicas de estética, etc.

Desta forma as academias de musculação acabam virando uma linha de produção que visa a boa forma, cujo objetivo é desenvolver o físico dos clientes e padronizar suas aparências com semelhanças fieis aos corpos estampados nas capas de revistas e reconhecidos pela sociedade.

Se todos buscam uma beleza ideal e mais os se aproximam dela, o nível de tal estética cresce e o que era reconhecido como perfeito em tempos de outrora, hoje foi superado e novos parâmetros vinculados aos ideias foram traçados. Quando pensamos em filmes reconhecidos como o Hulk, cujo sucesso está vinculado a um corpo extremamente desenvolvido, nos anos 80, o fisiculturista e ator Lou Ferrigno fazia o papel principal do herói. Mas com o passar das décadas as necessidades de mercado e apelo visual, decidiu usar técnicas de computador para recriar o herói Hulk, com um nível de desenvolvimento muscular sem precedentes, que acaba nos despertando a simpatia e desejo pelo bizarro e inalcançável.

Criamos uma cultura do não contentamento estético, assim temos uma postura de indiferença diante nossas conquistas especialmente quando pensamos em desenvolvimento muscular. Ano a ano a pessoa se desenvolve dentro da academia, e cada vez mais as cobranças vêm à tona. Estes não se contentam com seu físico e pensão que seu desenvolvimento não condiz com

sua dedicação e anos de treinos. Assim vem às comparações com os colegas de treinamento diante dos espelhos da academia.

Camargo e Assunção (2007) apud Dezan (2011) tem um trecho que mostra bem os pré-supostos que a sociedade espera diante uma convivência com pessoas reconhecidas por sua beleza. Esperam que homens e mulheres belos sejam sempre felizes, extrovertidos, bem comunicativos, reconhecidos como profissionais de sucesso, cultos e cordiais. Desta forma pessoas belas encantam o ambiente com sua presença e assim os demais se favorecem desta companhia fonte de um bem estar coletivo.

Sendo este o contexto em que estamos inseridos, extremamente midiaticizado, constantemente nos deparamos com atores e atrizes que facilmente se encaixam em arquétipos de beleza e perfeição. Notamos o alcance social que estes profissionais possuem e desfrutam de uma vida de luxo, festas, propagandas e são desejados pela sociedade. Assim vinculamos os modelos que estão na mídia, como exemplo de realização pessoal e meta a ser seguidas por nós. E para alcançar tais objetivos as pessoas não poupam esforços, como treinamentos diários na academia, dietas rigorosas e até mesmo cirurgias plásticas para corrigir sutis “imperfeições”. O afastamento social é consequência da dedicação extrema a estética, por não considerarem naquele momento belas o suficiente serem vistas.

Quando pensamos em uma pessoa diante do espelho, logo vem a ideia de auto julgamento. Peyró (2006) liga este hábito a manutenção da auto-estima que pode assumir até um caráter obsessivo de observação. Este comportamento é praticado pelas pessoas que se encaixam em quadro de doenças psicofísicas, tais como a anorexia, a bulimia e a dismorfia muscular (Vigorexia).

Dezan (2011), faz uma revisão literária sobre o que são os Yuppies e quais são suas semelhanças com os Metrossexuais. Yuppies é um nome que teve sua origem vinda da sigla YUP (Young Urban Professionals). Esse grupo de jovens tem como característica escolherem empregos que lhe rendam uma grande cifra de salário e quase sempre estão conectados a negócios na bolsa de valores. Os Yuppies gostam de ser notados por pertencer a uma classe social elevada e para que isso ocorra, estes assumem uma conduta de

consumismo e ostentação como: Vestem somente roupas de grife, gastam uma fortuna em viagens e férias, possuem somente aparelhos eletrônicos de última geração.

Vieira (1992) diz que estes jovens procuram frequentar espaços como clubes, bares, restaurantes e academias que só recebem pessoas de classes sociais elevadas e que tenham um atendimento diferenciado e que sejam inacessíveis as outras camadas sociais menos poderosas.

A auto-estima dos Yuppies está ligada a sua ostentação. Todo poder que conseguiram trabalhando é expresso em marcas e grifes, e às vezes praticam esportes exclusivos da elite que nem se simpatizam para mostrarem sua ascensão social e poder financeiro.

E agora um fator que mais se relaciona com a dismorfia muscular e as preocupações dos metrossexuais: A dedicação dos Yuppies a sua aparência e o cuidado estéticos com seus corpos. A dedicação dos Yuppies difere um pouco do grupo da vigorexia, porque o objeto de culto no primeiro grupo são seus rostos bem cuidados tentando aparentar ser mais jovens que realmente são. Esses cuidados são tomados, porque a boa aparência junto de roupas impecáveis lhe rendem frutos, como o reconhecimento social e o status de uma nova situação social.

Um detalhe importante do contexto dos Yuppies está relacionada à carga de trabalho que possuem. Para sustentar o padrão de vida com muito luxo, roupas de grife, equipamentos de última geração, poder aquisitivo para poder frequentar lugares exclusivos de pessoas bem abastadas, os Yuppies estavam se tornando pessoas que trabalhavam compulsivamente, fato que deu origem a palavra “workholic”. O “efeito colateral” de se cobrarem tanto e almejarem uma forma de fazer com que sua produtividade de trabalho não diminuísse ao longo de sua jornada diária, fez com que este grupo de pessoas buscasse uma droga que amenizasse seu cansaço: a cocaína. Esta droga foi escolhida por ser considerado o alucinógeno das classes mais abastadas, já que as demais classes sociais geralmente faziam o uso de heroína e maconha, produtos mais baratos. Mas esse estilo de vida de dedicação sobre humana ao trabalho, para poder sustentar suas ambições e status, transformou este contexto incrível em um estilo medíocre e vicioso.

Agora abordando o contexto dos metrossexuais, este grupo resume-se geralmente em homens de classe média-alta que possuem um zelo mais acentuado com o próprio corpo. Garcia (2004) fala sobre homens significativamente vaidosos e que vivem em grandes centros urbanos, que praticam seus “rituais de beleza”, geralmente de forma enrustida, por temerem serem alvos de preconceito, por outros homens que não veem tanta importância assim com o cuidado com a estética.

Os metrossexuais costumam assumir um comportamento geralmente praticado pelas mulheres, quanto à preocupação com a preservação da juventude em sua beleza. Estes públicos masculinos se atentam nas novidades do mercado da estética e de seus produtos que se dizem revolucionários. Toda essa preocupação e dedicação na busca por um status superior de beleza representa para este grupo, uma situação que favorece o aumento de sua autoestima e bem estar social. O cuidado com a musculatura em específico não é diferente. O corpo bem torneado e viril dos metrossexuais é trabalhado diariamente nas academias de musculação e tornam-se ferramentas de sedução, ou seja, estes homens narcisistas esperam que as demais pessoas percebam a beleza das curvas esculpidas de seus músculos bem simétricos de seus corpos.

O homem metrossexual é vaidoso e não poupa esforços para que sua aparência seja melhorada. Assumem um comportamento que antigamente era apenas praticado por mulheres e eles não se preocupam se tais hábitos podem afetar sua sexualidade, diante da ótica da sociedade. A preocupação dos metrossexuais com sua musculatura são inquestionáveis, mas diferentes de fisiculturistas, não se apegam muito ao desejo de ter músculos extremamente volumosos, mas sim bem definidos, como o corpo de modelos de passarela.

Courtine (1995) discute que se a pessoa possui um corpo bem trabalhado, de músculos evidentes, e não possui traços ou silhueta que diminua sua beleza, essa pessoa mesmo sem vestimentas não estará realmente nua. Não estará nua, porque quando pensamos metaforicamente, a nudez pode representar a vergonha ou o medo de mostrar para sociedade alguma fraqueza ou defeito, ocultado pelas roupas. Mas esta pessoa possui

uma estética “perfeita”, não há porque ter receio de ser vista sem roupa, já que estará vestida por sua beleza.

A maior satisfação para um metrosssexual é poder cultuar sua beleza. Objetivos são traçados constantemente com metas de perseguição aos próprios defeitos. Combate à gordura, tratamentos para diminuir as rugas, ou seja, constantemente esta pessoa está reciclando sua imagem, de algo assimétrico e incoerente a sua vaidade, o belo é alcançado e venerado, de uma forma tipicamente narcisista.

Goldenberg; Ramos (2002) salienta que a mídia cria um fardo que é imposto através da cultura construída pela indústria da estética e é aceita pela sociedade que é constantemente bombardeada por propagandas. Tal fardo é composto de certa responsabilidade das pessoas em fazerem a manutenção de suas aparências e para que isso ocorra, o consumo de produtos de beleza e rotinas de treinamento e dietas mágicas deve ser incorporado aos hábitos, que são considerados socialmente corretos (principalmente pela indústria do consumo). As propagandas mostram modelos com uma beleza perfeita que teoricamente usam os produtos estéticos dos anúncios, e logo as pessoas pensam “se os modelos precisam desses produtos para ser daquele jeito, porque nós simples mortais deixamos de consumir tais produtos?” Este é o porquê do sucesso deste mercado.

Kalil (1998) diz que o recurso cirúrgico de intervenção, não é um ato exclusivo de pessoas metrosssexuais, uma vez que cosméticos e exercícios físicos não resolvem certo traço indesejado, a cirurgia é uma forma radical de se resolver ou amenizar o problema. Com a chegada da idade, o tempo e a gravidade são implacáveis. O rosto assume as rugas que durante anos foram disfarçadas e tratadas por produtos e o corpo tende a diminuir seu tônus muscular. Essas transformações que são causadas pelo envelhecimento do corpo, podem diminuir a autoestima dessas pessoas, desta forma as cirurgias plásticas são recursos que fazem “milagres” para o bem estar das pessoas e assim melhorando sua qualidade de vida.

Atualmente a preocupação com a aparência não se limita apenas no anseio da vontade de melhorar o visual, mas sim, o desejo é colocado em prática. Loes (2010) diz que quanto mais idade o empregado possui, mas ela

deve se preocupar em manter uma imagem de jovialidade, saúde e vigor em suas tarefas de trabalho. As empresas se preocupam com a imagem que seus empregados possam passar para seus clientes. No momento da contratação, se presta atenção em candidatos mais gordinhos, pelo fato da possível obesidade se associar futuramente com doenças crônicas como: Hipertensão, Diabetes, Aterosclerose, Dislipidemia, etc. A empresa tem a preocupação em contratar pessoas que tenham menor chance de ficar debilitado por doenças e assim garantir mais lucros e correrem menor riscos de tirar licença por motivos de enfermidade. Para cargos de gestão e chefia, a empresa procura pessoas de boa aparência, porque geralmente essas pessoas apareceram na mídia representando a imagem da empresa em entrevistas ou apresentação.

Nesta breve revisão sobre os Yuppies e os metrossexuais, notamos que o foco da preocupação é o corpo e a sua imagem que passada para a sociedade, assim como no caso da Vigorexia. Os grupos citados anteriormente se atentam em sempre melhorar sua imagem, para que a sociedade de o devido e merecido reconhecimento. No caso dos Yuppies e dos Metrossexuais, eles possuem a consciência da sua imagem e dão valor a sua aparência melhorada através de exercícios, ferramentas de estética ou roupas caras. Já no caso da Vigorexia, esse público não tem consciência do seu desenvolvimento corporal que foi adquirido por meio de anos de treinamento, daí então aparece a auto imagem distorcida e a insatisfação. No caso da Vigorexia (dismofia muscular) nunca a sensação de mérito ao esforço é sentido, tal situação dá lugar ao sentimento de descontentamento com o próprio corpo que constantemente é colocado a prova, por meio de medições e comparações com outras pessoas mais desenvolvidas.

5.9 Imagem Corporal e a autoestima

A autoestima é intimamente ligada e dependente da imagem corporal para se regular. A imagem corporal é um fator determinante de influência positiva ou negativa para a autoestima, dependendo de como a pessoa percebe seu corpo e se satisfaz ou não com o mesmo. (SALABERRIA et. al, 2007).

A imagem corporal é influenciada negativamente por dois fatores de naturezas distintas, são eles: de ordem histórica e de manutenção.

Os fatores históricos, também chamados de fatores de predisposição, tem sua origem em influências externas (ambientais) como: costumes culturais, sociais, círculo de amizades e características pessoais (composição corporal).

Salaberria et.al. (2007), resume as influências sociais e culturais em: trata-se de um consenso que foi solidificado na sociedade como um padrão, que no caso trata-se da beleza. Por exemplo, a gordura localizada é vista de forma negativa pela sociedade, representa a imagem do sedentarismo e indolência (mesmo que em alguns casos não tenha correlação) e as pessoas que possuem um excesso de gordura em sua composição corporal, certamente gostaria de ser diferente. E certamente o contrario é verdadeiro, como a pessoa magra, esbelta expressa em sua imagem como sendo uma pessoa ativa, preocupada e dedicada com seu corpo, etc.

O mesmo autor resume a cultura, como sendo também um fator com característica proveniente de um consenso social estereotipado como: O homem tem que ter um corpo forte, bem desenvolvido e viril, cujo símbolo assume um caráter de poder que mais forte é superior, admirado e respeitado pelos mais fracos (a hierarquia do mundo animal é seguida como uma espécie de fetiche pelos seres humanos). E a mulher tem que ser bela, magra e fértil para que possa encontrar um homem belo e passar seus genes “perfeitos” para seus futuros filhos.

O círculo de amizade pode influenciar negativamente a autoestima por meio de constantes críticas a pessoas que não se encaixam aos padrões de beleza adotados pela sociedade.

E por fim o fator componente corporal pode influenciar as pessoas de forma que, características genéticas que são inerentes na pessoa e que podem favorecer ou não na melhora da composição corporal.

5.10 Vigorexia - Retomando alguns conceitos

Harrison Pope, médico, psiquiatra e pesquisador da temática “Vigorexia” em 1993, foi o pioneiro a estudar esse distúrbio que foi chamado primeiramente

de “Anorexia Reversa”. A anorexia geralmente está vinculada a imagem daquelas pessoas que são magras, e mesmo assim procuram formas de se manterem abaixo do peso que seria ideal para a sua estatura. Mesmo após atingir o objetivo de estar abaixo do peso, quase sempre através de dietas insanas e que não saudáveis essas pessoas se veem e sentem gordas, características estas de quem possuem uma auto imagem destorcida. Então a Vigorexia foi chamada inicialmente de anorexia reversa, porque este distúrbio faz alusão de algo contrário que sabemos da anorexia, ou seja, trata-se de pessoas que também tem um problema de não identificação da própria imagem, desmerecendo-a e destorcendo-a, cujo pensamento se resume em uma pessoa que não está feliz com a sua imagem e que a subestima.

No ano de 2000, Harrison Pope Jr., Katharine Phillips e Roberto Olivardia passaram a denominar a “Anorexia Reversa” de “Complexo de Adônis” ou Vigorexia. Depois desta data a Vigorexia também foi chamada de Dismorfia corporal e por ultimo de Dismorfia Muscular.

Assim Dezam (2011) define a Vigorexia como sendo um distúrbio de natureza psicopatológica, que está associado a uma percepção distorcida da própria imagem, que causa influências negativas no equilíbrio emocional dos afetados por este distúrbio. A pessoa quando possui todas essas características da Vigorexia, passam a se sentir incomodados com o próprio corpo, sendo que mesmo depois de anos de exaustivos treinos em academias de musculação, pensam que nada mudou em sua aparência, que está fraca, pequena e sem atrativo algum.

Geralmente as pessoas que sofrem com a Vigorexia possuem idade compreendida de 18 à 35 anos, e valorizam práticas corporais – como a musculação. Os exercícios são intensos, sempre visando à melhora e o crescimento da massa muscular, junto com a melhora da composição corporal e da definição muscular. Possíveis exageros com os exercícios de musculação, não são vistos como um hábito provavelmente danoso ao corpo, especificamente para as articulações que sofrem riscos de desgastes acentuados, assim como o risco de ruptura de tendões e músculos , mas sim como uma prática corporal que está sendo levada a sério pelo seu praticante.

Pope, Phillips e Olivardia (2000), traz mais algumas características da vigorexia, como: Pessoas que dão atenção extremamente especial para sua rotina de treinamento em detrimento de algumas medidas que sacrificam sua rotina e convívio social, terminam relacionamentos por não conseguirem conciliar com seu tempo que é reservado para o culto ao corpo através dos exercícios e por fim pode chegar a interferir na própria vida profissional. Todas essas medidas são tomadas, para suprir uma necessidade quase que “paranoica” de que se um dia de treinamento for perdido, conseqüentemente a massa muscular do indivíduo sofrera perda de volume.

Para acompanhar a rigorosa rotina de treinamentos e potencializar os ganhos musculares os indivíduos, especialmente os que sofrem os transtornos da vigorexia, assumem uma dieta extremamente seccionada, com ênfase em alimentos ricos em proteínas – para favorecer e facilitar a síntese muscular - e a partir de um determinado horário do dia, que é geralmente na parte da noite a ingestão de carboidratos é diminuída sensivelmente com o intuito de não ganhar massa adiposa. Além da dieta especial, o uso de suplementos conhecidos como “Whey protein” (traz em sua composição que é rica em proteínas, aminoácidos de alto valor biológico), torna-se um hábito quase que sacralizado, para que as metas sejam alcançadas. Ainda existe aquela ala mais radical de pessoas que possuem a dismorfia muscular, que de forma inconsequente e despreocupada, administram doses de esteroides anabolizantes, de forma aleatória e imprecisa, que seguem as dicas de pessoas que também já fizeram o uso e não são médicos endocrinologistas para afirmar tal “receitas” com precisão e responsabilidade.

Dezam (2011) propõe uma lista que foi baseada em estudos de Pope; Philips; Olivardia, (2000), p. 117; que resume em 15 tópicos comportamentos que são assumidos por indivíduos com Vigorexia. Pessoas que se encaixam em 4 ou mais situações resumidas a baixo, são consideradas acometidas pelo distúrbio da dismorfia muscular (Vigorexia).

1. Sensação e preocupação de que seu corpo não está visivelmente magro e musculoso.

2. Perda de oportunidades sociais, que foram negadas ou evitadas, por não conseguir conciliar com o horário da prática de exercícios de musculação.
3. O indivíduo começou a ter dificuldades e interferências no emprego, por ter que ir treinar.
4. Com o objetivo de acentuar a massa muscular, a pessoa passa a assumir uma dieta rica em proteínas e baixa ingestão de gordura.
5. Gastar uma quantia excessiva de dinheiro na compra de suplementos ricos em proteínas (Whey Protein), aminoácidos (BCAA's), creatina, etc. Sempre visando uma maior e mais desenvolvida musculatura.
6. Descartar convites para ir a restaurantes, que possuem um cardápio "inapropriado" para a manutenção da dieta do indivíduo. Não frequentar festas que apenas possuem bebidas alcoólicas à venda e por temer ficar com fome e não ter o que comer e sofrer as ações catabólicas do organismo que prejudica o volume muscular.
7. Evitar situações de exposição do próprio corpo, como locais de piscina, praia e vestiários – por não estar satisfeito com o corpo e o achar fraco.
8. Usar roupas grossas para esconder seu corpo que não está suficiente desenvolvido para ser mostrado
9. Usar várias camadas de roupas para adicionar um volume extra no seu corpo, maquiando assim um corpo franzino.
10. Escolher frequentemente roupas apertadas, que dão uma aparência mais vigorosa para o corpo.
11. Medir-se frequentemente com uso de fitas métricas a circunferência transversa do bíceps, tórax, quadríceps, pescoço, panturrilha etc. Para ver se os treinos estão fazendo um efeito benéfico em seu corpo.

12. Treinar mesmo em situações de restrição médica ou de lesão, por temer perder massa muscular pela inatividade e repouso físico.
13. Ingerir esteroides anabolizantes para tornar-se mais musculoso.
14. Comparar a musculatura de outras pessoas que também frequentam a academia, por pensar que estão mais musculosos que você.
15. Ao ver um homem mais desenvolvido e musculoso que você, fica imediatamente com inveja e logo pensa que esta pessoa só pode ter ficado assim através do uso de substâncias ilícitas.

Dessa forma as características comportamentais são expressas por mudanças nos hábitos do indivíduo que foram resumidas nos tópicos acima. Mas tais atitudes são consequências da dismorfia muscular, dessa forma podemos perguntar: O que realmente causa a Vigorexia?

Segundo Peyró (2006) a vigorexia é um transtorno de origem multidimensional que reúne influências que mechem com o psicológico do indivíduo. Assim como fatores familiares, culturais e biológicos também contribuem como influência geradora da dismorfia muscular.

Os fatores socioculturais possuem um peso determinante no comportamento e nas atitudes da sociedade, que aos poucos foram modificando os valores e deram ênfase no enaltecimento da beleza. A juventude é atributo constantemente almejado e cobiçado pela sociedade que exponencialmente se torna mais vaidosa, principalmente com o advento e com a revolução do mercado da estética no final do século XX, (PEYRÓ, 2006).

Estandartes que primam pelo culto à beleza são levantados pela mídia que expõem atrativos físicos, que aos poucos são interiorizados pelo público cada vez mais jovem, que passam a acreditar na ficção expressas nas propagandas.

De forma natural as pessoas desenvolvem ao longo da vida, parâmetros que servem de manutenção da auto-imagem que são validadas com a interação com o ambiente. Essa auto-imagem é continuamente reavaliada e

novamente significada de acordo com as necessidades de adaptações aos valores de beleza cultuados pela sociedade. Nesse processo de ajuste da imagem ao padrão de beleza quisto como ideal sociocultural, a pessoa perde sua personalidade e autonomia de escolha por ser ofuscada e pressionada pelos ideais estéticos, impostos pela sociedade através de suas ferramentas mais tenazes: a mídia e as propagandas, (BECKER, 1999) e (TAVARES, 2003).

Pope, Phillips & Olivardia (2000) em sua obra “Complexo de Adônis” define os “Supermachos” como sendo pessoas que possuem um corpo perfeito, com uma simetria formidável e esculpido em músculos, sendo este o ideal almejado pela sociedade e que teoricamente é a receita de sucesso social. Esta imagem de homem perfeito retratada acima ocupava um nicho específico, compreendido ao mundo do fisiculturismo e ginástico. Mas nos últimos anos a sociedade vem sendo bombardeada pela mídia com imagens dos “Supermachos” vinculado as suas propagandas que sempre está relacionado a situações de sucesso social, reconhecimento, felicidade e alegria. Dessa forma, a disseminação do ideal de beleza ganha espaço em nossa sociedade e logo os jovens a adotam como meta de vida, que se assim for alcançada, o êxito financeiro também vira junto com o sucesso social, sexual, etc.

Os mesmos autores dizem que a mídia costuma também vincular o contexto perfeito que é retratado nas propagandas com uma mensagem implícita de que: a auto-estima de um homem está sempre ligada e condizente a sua aparência. Ou seja, aquela pessoa que não cuida de sua aparência, não consome produtos estéticos e não é vaidosa, “certamente” tem uma baixa auto-estima. Dessa forma e sob este prisma de pensamento o contrário é esperado pela mídia, também é verdadeiro.

Sabino (2002) ressalta que dentro do ambiente das academias de musculação existe um status: Das pessoas comuns que não possuem nenhum diferencial de treinamento e não têm um corpo musculoso. E o grupo que assume um papel hierárquico superior em que homens possuem um corpo acentuadamente desenvolvido e vigoroso que é hipertrofiado através de sessões diárias de treinos extremamente intensos e extenuantes. Nesse

ambiente o indivíduo é valorizado e reconhecido na mesma proporção que ele conseguiu transformar seu corpo e uma “obra esculpida em músculos”. Mas para se alcançar tais objetivos Dezam (2011) resume que os hábitos de treinamento, se transformam em rituais sistemáticos, que beiram ao fanatismo, de forma que a prática do exercício é transformada em “religião” no qual o patamar divino só é alcançado através do sacrifício e da dor, durante as sessões de treino. Dentro deste contexto nada justifica um dia sem a musculação e o limite e o inalcançável de hoje, certamente será algo obsoleto e superado amanhã. Assim os limites são diariamente superados, mesmo que para isso seja necessário abusar do uso de suplementos alimentares e anabolizantes.

Assunção (2002); Zamora et.al. (2005), citam que um fator agravante do quadro da Vigorexia, é o fato dela não ser ainda reconhecida como uma doença pelos manuais de psiquiatria, como o DSM-IV e o CID-10. Desta forma o distúrbio da dismorfia muscular não é visto como algo com elevado grau de periculosidade para a saúde das pessoas que a detém.

Dezam (2011) diz que foi atribuído ao corpo um valor de mercado, no qual a sua “cotação” costuma ser condizente aos atrativos físicos. A aparência passou a ser literalmente o cartão de visita do indivíduo que expõem suas virtudes por meio de seus músculos. Assim pessoas esbeltas que se encaixam aos moldes de beleza exaltados pelos veículos midiáticos, simbolizam para os demais da sociedade, a meta a ser seguida e reproduzida. Desta forma o potencial de crescimento profissional e social está atrelado não só ao intelecto e capacidades cognitivas adquiridas por estudos, mas sim pela beleza que reveste a pessoa.

Peyró (2006) adentra à temática que discute o valor da beleza que reveste o indivíduo e diz que a pessoa expressa através de seu corpo à imagem que ela tem de si. E desta forma a imagem corporal é construída de forma dependente e que sofre interferências em três eixos: O eixo social, interpessoal e individual.

De forma simplificada e resumida o eixo social tem em sua constituição um fator vital e difusor de tendências: os meios de comunicação. O papel dos veículos de comunicação é impor um produto a ser consumido pela sociedade

através de propagandas que vinculam imagens de pessoas providas de beleza quase que perfeita e corpos esculturais, realizando tarefas simples, mas que representa algo fantástico e permeado de pessoas alegres e sem problemas. O eixo interpessoal sofre influências dos elogios ou críticas que sensibilizam a pessoa de forma positiva ou negativa que refletirá diretamente na imagem corporal que ela possui e resultará em algo fiel ou distorcido. E por fim o eixo pessoal está ligado à auto-estima, que poderá valorizar o atrativo físico que a pessoa possui. Mas se indivíduo é insatisfeito com sua aparência, ele terá a auto-estima diminuída e poderá evitar relacionamentos sociais para não se expor.

Peyró (2006) diz que o culto ao corpo existe como uma forma prática de exercer a manutenção fisiológica e estética do organismo, de forma que o cuidado e o zelo influenciam positivamente na aparência do corpo. Desta forma, como já foi dito anteriormente que a aparência e a beleza fazem parte do cartão de visita da pessoa, o autor diz que a sociedade “necessita e deseja” que seus membros atendam os ideais de beleza disseminados pela mídia e aceito pelo público.

Segundo Pope; Phillips e Olivardia (2000) a melhora da aparência do indivíduo através de exercícios, além de mexer com a composição corporal do indivíduo refletindo positivamente em sua saúde, existem também efeitos benéficos para o componente psicológico do mesmo. Esses efeitos são responsáveis pelo bem estar que é gerado através do exercício, que melhoram e elevam a auto-estima do sujeito. Os autores acima ilustram sua teoria com relatos de seus sujeitos de estudo, que dizem que não eram reconhecidos pelos seus colegas de classe, por causa de suas estaturas inferior a média da turma e a falta de habilidades nos esportes. Mas ao passo que frequentavam a academia de musculação e desenvolviam seus músculos, estes indivíduos se mostraram autoconfiante e com um bom nível de auto-estima para lidar com o contexto em que viviam.

Mattos (2007), citando Goldenberg (2006) e Vinsonneau (2002) afirma que o indivíduo que se dedica na construção de um corpo mais belo e desenvolvido, através rotinas tortuosas de treinamentos intensos, conseqüentemente seu esforço e dedicação será reconhecido pela sociedade

que o rodeia. Seu corpo virará certamente objeto de discussões, comparações, especulações, desejos e inveja. Desta forma a pessoa detentora do porte da “boa forma” possui uma virtude acima dos demais, por ter se exposto e cultivado sua aparência de forma individual e autônoma, independente da ajuda alguma. Dia após dia o indivíduo esculpe em seu físico traços de seus valores, leva junto à imagem de seu corpo a sua personalidade explícita e por fim constrói sua própria moral diante práticas saudáveis ou não para a obtenção de seus resultados.

Dezan (2011), citando Nanfeldt ilustra através de uma pesquisa, o peso e a importância da aparência na primeira impressão que as pessoas tem ao se conhecerem. O estudo mostra que 55% da primeira impressão que uma pessoa pode ter de você pode ser determinado apenas por sua aparência. Outros 38% do conceito que a pessoa vai construindo de você é baseado em seu tom de voz e apenas 7% esta relacionado ao conteúdo de sua fala. No estudo também traz que os primeiros 10 segundo de contato com outra pessoa que você não conhece é determinante o suficiente para que a pessoa tire impressões e conclusões sobre você, apenas avaliando sua aparência pessoal.

Esse estudo ilustra bem a importância da imagem pessoal do indivíduo e como é determinante para conquistar a atenção de quem você não conhece. Vide a importância de se vestir bem e condizente a empresa em que você pode fazer uma entrevista de trabalho. No primeiro momento é a aparência que pesa mais, depois a boa comunicação e análise do currículo.

Uma análise feita por Pérez Ruiz (1985) e Baca Lagos (1994) que é citado por Peyrò (2006) em um estudo que avalia as características da aparência de pessoas inseridas em programas televisivos em comparação aos que aparecem em anúncios publicitários, o resultado foi o seguinte: ambas as características físicas dos indivíduos, seja o que aparece em programas de TV ou anúncios publicitários, representam um papel social de atingir as massas específicas das propagandas. Assim muitos espectadores e consumidores das mercadorias anunciadas pela propaganda, sonham em ser como os personagens assistidos: esteticamente perfeitos, se relacionam bem com o sexo oposto e assim são reconhecidos pelos demais que frequentam o meio que está sendo caracterizado na propaganda, são felizes e auto suficiente e

gestor de seu próprio sucesso. Nas propagandas não existem classes sociais, todos os que desfrutam daquele paraíso estão conectados uns aos outros e inclusos socialmente e todas as atividades, são representadas sem que nunca apareçam as pessoas pagando pelo que estão consumindo. De certa forma as pessoas comuns que assistem essas propagandas desejam algo semelhante para suas vidas, mas ao ver que não é possível e que apenas uma parte da sociedade tem meios para bancar tais luxos, essas pessoas se frustram e se revoltam por não se encaixarem nos ideais de beleza e por não poderem socializar a vida desta forma.

Por fim Severiano et al. (2010) discute que sempre existe uma lacuna entre o que o nosso corpo é e como desejamos que ele fosse. Essa lacuna é maior ou menor de pessoa para pessoa. E esta diferença entre o real e o ideal cobiçado, pode provocar o desenvolvimento de patologias relacionadas com a imagem corporal distorcida, como a vigorexia e as suas frustrações relacionadas. O autor diz que um agravante para o descontentamento das pessoas, se deve pelo fato de estar cada vez mais difícil tentar alcançar a beleza de seus ídolos, tendo em vista que estes têm as novas tecnologias estéticas ao seu favor, seja ela com tratamentos a base de cosméticos, cirúrgico e retoques em sua imagem por programas específicos de computadores.

6. Considerações Finais

O estudo procurou enriquecer e contextualizar o conjunto de variáveis que articulam a relação corpo e cultura no quadro da Vigorexia, a partir de uma pesquisa bibliográfica sobre a temática. Os autores consultados partem de uma mesma hipótese e constatação preliminar, de que o indivíduo que tem a dismorfia muscular está descontente com seu corpo e que este não está suficientemente desenvolvido e hipertrofiado, independente dos anos de treinamento e seu tamanho.

Esta situação de infelicidade com o próprio corpo ocorre em decorrência da prática de um hábito que as pessoas têm em sempre querer fantasiar um mundo ideal e querer vivê-lo no mundo real. Este conflito é gerado porque as pessoas não respeitam as suas individualidades biológicas e pensam e desejam que todos devam seguir um padrão de beleza e desenvolvimento corporal.

A Mídia tem um papel difusor desse pensamento de ideal de beleza, que já está enraizado na cultura. No mundo contemporâneo, o corpo belo assume o papel de protagonista nas propagandas e significa para as pessoas que as assistem, que se seguirem aquele padrão ilustrado, a felicidade e reconhecimento social serão consequência daquele processo.

A Vigorexia em específico faz com que o indivíduo tenha a imagem corporal distorcida não condizente com a realidade. Assim a pessoa diariamente passa por treinamentos exaustivos para se desenvolver e certamente a hipertrofia muscular ocorre, mas para ela este processo não está ocorrendo ou não de forma significativa. Constantemente esta pessoa se observa no espelho, diariamente faz diversas medidas de seu corpo, se compara com o corpo do colega de academia e tudo o faz se sentir insatisfeito com o que tem.

A temática explorada neste trabalho mostrou ser um distúrbio crescente e uma tendência cada vez mais presente no cotidiano de Educadores Físicos, e possivelmente será interiorizada cada vez mais pelas pessoas que valorizam e dão ênfase a sua imagem corporal.

Com o desenvolvimento do estudo, uma construção mais perto do real e do contexto dos indivíduos com Vigorexia foi sendo criada. A partir da exploração e consulta à literatura, se pode afirmar que a cultura do corpo belo e da boa forma já está enraizada em nossa sociedade e que a mídia funciona como uma espécie de catalisador e difusor de tais admirações e estilos de vida.

O sinônimo de sucesso, desejo e reconhecimento social parece estar sempre ligado à imagem de um corpo bem trabalhado, musculoso e simétrico, de uma pessoa admirada, de bom gosto e vaidosa. Desta forma, sob o prisma da boa forma, as propagandas são produzidas e articuladas no cotidiano das pessoas, que acabam tomando para si a fantasia e ficção dos anúncios, e traçam como meta de consumo não só o produto veiculado, mas também há à vontade de ser como o artista da propaganda.

Diante do desejo de tornar a aparência do corpo cada vez melhor, que tende a alcançar a perfeição, as matrículas em academias de musculação e ginásticas crescem desenfreadamente, centros de cirurgias plásticas ficam abarrotados de clientes e as pessoas fazem filas para transformar sua aparência. Ou seja, a não satisfação com o corpo tornou-se algo banalizado, sendo assim, sua modificação se torna uma prática cotidiana e aparentemente inofensiva.

O Educador Físico é uma pessoa procurada pelos seus alunos e com certa autoridade para falar sobre imagem corporal e suas práticas. Desta forma é de suma importância que o profissional tenha domínio sobre as causas e consequências da Vigorexia e de seus perigos agregados. Não menos importante, o Educador Físico necessariamente não deve ter uma visão distorcida de seu corpo e do corpo de seus alunos, porque poderia influenciar negativamente seus alunos e ter um efeito catalisador – gerador da Dismorfia Muscular.

Por fim deve ser ressaltada a importância de uma boa formação dos profissionais de Educação Física, que traga consigo uma boa bagagem de conhecimento sobre as práticas corporais na vida das pessoas e suas implicações na cultura da sociedade.

Existem uma escravidão e culto ao corpo muito aceita em nossa sociedade e não é visto como algo superficial e de menor importância. Existe

sim uma importância de ter o corpo trabalhado e ativo, de forma que faça a manutenção da saúde e da autoestima da pessoa. Não se deve pensar que a importância da musculatura está relacionada apenas a fugacidade de uma estética perfeita. Só o corpo não exerce a totalidade de um ser, assim como só a mente não é algo auto suficiente e existe solitariamente. Os sonhos e as metas existem como agente motivador de nossa vida e não podemos confundir o fantasioso e inalcançável, do real e possível.

7. Referências:

AMARAL, J. J. F. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. Fortaleza, Janeiro de 2007. Disponível em: <http://200.17.137.109:8081/xiscanoe/courses-1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf> Acessado em: 02-10-2012

AQUINO NETO, FRANCISCO RADLER. **O papel do atleta na sociedade e o controle de dopagem no esporte**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 7, n. 4, p. 1-11, jul./ago. 2001.

Assunção, S. S. M.; CORDÁS, T. A.; ARAÚJO, L. A. S. B.(2002) **Atividade física e transtornos alimentares**. *Revista de Psiquiatria Clínica*: São Paulo. V. 29, p.4-13. 2002.

ASSUNÇÃO, S. M. **Dismorfia Muscular**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24(3), 80- 84.

ALONSO, C. A. M. (2006). **Vigorexia: enfermedad o adaptación**. *Revista Digital Ef Deportes*. <http://www.efdeportes.com/revistadigital>, acessado em 09/10/2006.

ARRAIAS, C. H.; SOUZA, Z. **Anorexia de marombeiro**. 2002. Disponível em: <<http://www2.correioweb.com.br>>. Acesso em: 5 maio 2008.

AYENSA, B. J. I. **Vigorexia: como reconocerla y evitarla**. Madrid: Síntesis, 2005.

BALLONE, G. J. (2002). **Vigorexia – Síndrome de Adônis**. *Portal Psiquiatria Geral*. [http:// virtualpsy.locaweb.com.br/](http://virtualpsy.locaweb.com.br/).

BAPTISTA, A. N. (2005) **Distúrbios alimentares em freqüentadores de academia**. *Revista Digital Buenos Aires*. V. 10, n. 82.

BALLONE, GJ (2005) - **Vigorexia - Síndrome de Adonis** - in. PsiquWeb, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>, disponível em 20/04/2011.

BALLONE, G. J. **Vigorexia**. 2004. Disponível em <http://gballone.sites.uol.com.br/alimentar/vigorexia.html>. Acesso em: 15 abr. 2012.

BECKER JR. B. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.

BIRTCHNELL, S.A. (1988). **Dysmorphophobia — A centenary discussion**. *British Journal of Psychiatry*, **153**, 41-43.

BUCARETCHI, H. A. (2003) **Anorexia e Bulimia Nervosa uma visão multidisciplinar**. São Paulo: Casa do psicólogo, 183p.

COURTINE, J. J. Os Stakhanovistas do Narcisismo: bodybuilding e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In SANT'ANNA, D. (org) **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

CHOI, P. Y. L.; POPE JR., H.G.; OLIVARDIA, R. (2002). **Muscle Dysmorphia: a new syndrome in weightlifters**. *British Journal of Sports Medicine*, **36**, 375-377.

CHUNG, B. (2001) **Muscle dysmorphia: a critical review of the proposed criteria**. *Perspect Biol Med*. V.44, n. 4, p. 565-574.

CONTI, M. AONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. (2005) **Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes**. *Revista de Nutrição*: Campinas. V. 18, n. 4.

CRUZ, J. B (2004). **Combate ao uso de anabolizantes em academias de ginástica**. I encontro unificado de ensino pesquisa e extensão da UFCG.

DEZAM, F.F.; **Corpos modernos e vigorexia na rede social virtual: ideais midiáticos e suas influências na imagem corporal masculina**, 2011. 105f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.) – Instituto de biociências do campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 2011.

DSM-IV-TR – **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. trad. Cláudia Dornelles; 4ª ed. rev. Porto Alegre: Artmed; 2002..

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. **A Cultura da “Corpolatria” e Body-Building: notas para reflexão**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. São Paulo, ano 3, número 3, p.13 – 25, 2004.

FREUD, S (1914) **Sobre o narcisismo: uma introdução**. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol.XIV. Rio de Janeiro. IMAGO, 1976.

GARCIA, W. **O corpo contemporâneo: a imagem do metrossexual no Brasil**. Mneme – Revista Virtual de Humanidades, v. 5, n.11, p.1 – 15, jul./set, 2004. Disponível em <
<http://www.cerescaico.ufrn.br/mneme/pdf/mneme11/097.pdf> >. Acesso em: 25/08/2012.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. **A civilização das formas: o corpo como valor**. In GOLDENBERG, M. (org.) Nu e Vestido: Dez Antropólogos Revelam a Cultura do Corpo Carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002.

GRIEVE, F. G. A. (2007) **Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia**. *Eat Disord, USA*. V. 15, n. 1, p. 63-80.

Kanayama, G. , Barry, S., Hudson, J. I., Pope Jr., H. G. (2006) **Body image and attitudes toward male roles in anabolic-androgenic steroid users.** American Journal of Psychiatry. V. 163, n. 4, p. 697-703.

KALIL, G. **CHIC – Homem: Manual de modo e estilo.** São Paulo Editora SENAC, 1998

LANTZ, C. D., RHEA, D. J., CORNELIUS, A. (2002) **Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: a test of differences within a conceptual model.** *J Strength Cond Res.* V. 16, n. 4, p. 649-655.

LEONE, J. E., SEDORY, E. J., GRAY, K. A. (2005) **Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders.** *Journal of Athletic Training.* V.40, 4, p353- 359.

LOES, J. **Lipoaspiração para fazer mais negócios.** Isto é. São Paulo: Três, n. 2124, p. 100 – 101, 2010.

MARTÍNEZ, A. B. M. et al. **Vigorexia, complejo de Adonis o dismorfia muscular.** 2008. Disponível em: <<http://www.psiquiatria.com>>. Acesso em: 17 jul. 2008.

MATTOS, R. S. **Sou Gordo, sou anormal.** Arquivos em Movimento (Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ), v. 3, n.2, p. 153 – 173, julho. / Dez., 2007.

MELER, M.E.L .PLANELL, S. **Vigorexia.** Serviço de Psiquiatria. Hospital Universitario Germans Trias i Pujol. Badalona. Barcelona. España. FMC. 2005;12(8):522-6 1º

NANFELDT, S. **Plus Stile:** Guide to Looking Great. Nova York: Plume Bool, 1996, p 11

NASIO, J. –D, **Meu corpo e suas imagens.** Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

OLIVARDIA, R. **Muscle Dysmorphia in male weightlifters: a case-control study.** (Am J Psychiatry 2000;157:1291-1296)

PEYRÒ, C. F. **La apariència y característica de lós modelos publicitaris: còdigos no verbales de La realitat em El discurs discurs publicitari, como factor de influencia social midiàtica em La vigorexia masculina.** 2006. Tese de Doutorado – Departamento de Filosofia, Sociologia, Comunicação Audiovisual e Publicidade – Universidade Jaume I, Castellón, Espanha.

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

POPE, H. G. JR, GRUBER, A. J., CHOI, P., OLIVARDIA, R., PHILLIPS, K. A. (1997) **Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder.** *Psychosomatics*. V. 38, n. 6, p. 548-557.

POPE, Jr. , H. G., GRUBER, A. J. , MANGWETH, B. , BUREAU, B. , DECOI, C. , JOUVENT, R., HUDSON, J. I. (2000) **Body image perception among men in three countries.** *American Journal of Psychiatry*. Vol. 157, p 1297-1301.

POPE, H. G. et al. **Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder.** *Psychosomatics*, New York, v. 38, p. 547-548, 1997

ROGATTO, G. P. (2003) **Composição corporal e perfil antropométrico de ginastas masculinos.** *Revista Digital de Buenos Aires*. N. 62.

ROSENBERG, J. L. **Lindos de morrer:** dismorfia corporal e outros transtornos para ela e para ele. São Paulo: Celebris, 2004.

SABINO, C. Anabolizantes: Drogas de Apolo. In GOLDENBERG, M. (org.) **Nu e Vestido: Dez Antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

SALABERRÍA, K. **Tratamento Del transtorno dismórfico corporal: uma revisão crítica**. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 2000, Volumen 5. Número 1, pp. 27-43

SALABERRIA, K., RODRÍGUES, S., CRUZ, S. **Percepción de La imagen corporal**. Buenos Aires: Osasunaz, 2007.

SEVERIANO, M. F. V. **Narcisismo y Plublicidad: un análisis psicosocial de lós ideales Del consumo em La contemporaneidad**. Buenos Aires: Siglo XXI de Argentina Editores, 2005.

SILVA, A, B. B. **Mentes insaciáveis**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

SHONTZ, F. C. **Body Image and its Disorders**. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 5, n.4, p. 461-472, 1974. Disponível em: <<http://baywood.metapress.com/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=issue,13,22;journal,149,168;linkingpublicationresults,1:300314,1>>. Acesso em: 17/03/2012.

TAVARES, M. C. C. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

TERTULLI, L.S; TAVARES, M.C.C. Afinal o que é Imagem Corporal? In TAVARES, M.C.C. (org.) **O Dinamismo da Imagem Corporal**. São Paulo: Phorte; 2007.

TORRES, A. R. FERRÃO, Y. A. MIGUEL, E. C (2003). **Transtorno Dismórfico Corporal: uma expressão do transtorno obsessivo-compulsivo?** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24 (3), 95-96.

VILLAS BÔAS, M. **Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular de praticantes de musculação.** R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 21, n. 3, p. 423-502, 3. Trim, 2010.

VIEIRA, M. M. **Subcultura Juvenis nas Sociedades Modernas: Os Hippies e os Yuppies.** Revista Crítica de Ciências Sociais. Coimbra: CES, n.35, p.131 – 147, 1992. Disponível em <http://www.ces.uc.pt/publicacoes/rccs/artigos/35/Jose%20Resende,%20Maria%20Manuel%20Vieira%20%20Subculturas%20Juvenis%20nas%20Sociedades%20Modernas.pdf>. Acesso em 25/08/2012.

YANG, C. J. GRAY, P, POPE JR., H. G. (2005). **Male Body Image in Taiwan versus the west: Yanggang Zhiqi meets the Adonis Complex.** *American Journal Psychiatry*, 162 (2), 263-269.

ZAMORA, C. M. L., Boneachea, B. B, Sánches, G. F., Rial, R. B. **Ortorexia Nervosa. A new eating behavior disorder?** *Actas Especiales Psiquiatria*: V. 33, n.1, p. 66-68, 2005.