

EDUCAÇÃO FÍSICA

MOACIR BIAZOLI JUNIOR

**INFLUÊNCIA DE ASPECTOS
PSICOLÓGICOS NOS PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**



Rio Claro
2015

MOACIR BIAZOLI JUNIOR

INFLUÊNCIA DE ASPECTOS PSICOLÓGICOS NOS PRATICANTES
DE MUSCULAÇÃO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Guilherme Bagni

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
Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2015

796.411 Biazoli Junior, Moacir
B579i Influência de aspectos psicológicos nos praticantes de
 musculação / Moacir Biazoli Junior. - Rio Claro, 2015
 34 f. : il.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Guilherme Bagni

1. Musculação. 2. Esportes – Aspectos psicológicos. 3.
Atividade física. I. Título.

RESUMO

Este trabalho trata de aspectos psicológicos que envolvem os praticantes de musculação nos dias de hoje, passando por seus interesses, motivações, fatores que lhes propiciam a praticar a atividade física, transtornos de imagem corporal frequentes, e os principais benefícios que podem ser adquiridos ao se praticar musculação da maneira correta, sejam eles físicos e psicológicos. Durante o trabalho é abordada a Teoria da Autodeterminação e suas características, assim como os aspectos comportamentais do indivíduo. Exploramos os tipos de motivação, motivação intrínseca e extrínseca, e seus mecanismos de regulação. Fizemos a relação com a musculação e com o ambiente que a cerca como a interação entre os envolvidos na prática, entre o aluno e professor, rendimento e resultado e os efeitos que essa interferência pode ter na motivação e no comportamento do indivíduo. Também relacionamos fatores de imagem corporal, a percepção dos praticantes de musculação em relação ao seu próprio corpo, e os possíveis distúrbios que isso pode promover. Descrevemos a Vigorexia e suas características, fizemos uma relação da imagem corporal com a autoestima, abordamos padrões estabelecidos pela sociedade, influência da estética e divulgação da mídia. Por fim, exploramos os principais benefícios que a prática bem orientada da atividade física pode proporcionar aos seus praticantes. Benéficos físicos, mentais e sociais, melhora na autoestima e na capacidade de relacionamento da pessoa. Abordamos o crescimento da musculação nos últimos anos, e suas melhorias nas diversas faixas etárias e na qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Musculação. Motivação. Imagem corporal. Autoestima. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This paper deals with psychological aspects involving bodybuilders nowadays, through their interests, motivations, factors that favor them to practice physical activity, frequent body image disorders, and major benefits that can be acquired when weight training the right way, whether physical or psychological. During the work is addressed to the Theory of Self-Determination and its characteristics, and behavioral aspects of the individual. We explore the types of motivation, intrinsic and extrinsic motivation, and their regulatory mechanisms. Did the relationship with weight training and the environment that surrounds it as the interaction between those involved in practice between the student and teacher performance and results and the effects that this interference can have on motivation and individual behavior. Also we relate body image factors, the perception of bodybuilders in relation to his own body, and the possible disorders that can promote. Describe the Vigorexia and their characteristics, we made a list of body image and self-esteem, approach standards set by society, the aesthetic influence and media disclosure. Finally, we explore the key benefits that well-directed physical activity can provide its practitioners. Physical, mental and social beneficial, improved self-esteem and in one's relationship skills. We address the growing strength in recent years, and their improvements in the various age groups and the population's quality of life.

Keywords: Fitness. Motivation. Body image. Self esteem. Quality of life.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	5
2.	JUSTIFICATIVA	7
3.	OBJETIVO.....	8
4.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	9
5.	MOTIVAÇÃO E TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO.....	10
6.	IMAGEM CORPORAL.....	15
7.	BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO	22
8.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
9.	REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

A prática da musculação é cada vez mais frequente em nossa sociedade atual, e está cada vez mais inserida em nosso cotidiano. Atualmente milhões de pessoas praticam a musculação pelos mais variados motivos e causas, buscando também variados resultados. O público é heterogêneo, de amplas faixas etárias, e amplos índices motivacionais, cada indivíduo com uma maneira de perceber e lidar com o exercício. Alguns praticam "empurrados", outros são obcecados, a busca por essa atividade alterna de intensidade, indo da mais leve, sendo quase que imperceptível a frequência do aluno na academia e conseqüentemente seus resultados, chegando a mais extrema delas, a Vigorexia, distúrbio de imagem corporal que leva a prática exacerbada do exercício físico, sendo considerado uma doença.

Lembrando que a ausência de atividade física também pode causar complicações ou enfermidades, no meio desses extremos, se é que são extremos, está a saúde, a qualidade de vida e o bem estar, atualmente sinônimos de atividade física (se praticada dentro dos "limites"). Méritos divididos entre a competência do trabalho, pesquisas, atuações profissionais, avanço tecnológico e a enorme divulgação quem vem sendo feita através da mídia e suas ramificações, mas uma coisa é certa, a prática vem crescendo seja qual for o motivo.

A questão é saber justamente tais motivos. O que permeia esse meio passa inevitavelmente pelo aspecto psicológico de cada um, tanto para buscar a atividade, como para permanecer nela, se ambientando em tal meio de modo a interferir no desempenho dentro e fora da academia. Que motivação o aluno/cliente tem para praticar e continuar praticando, e o que justamente essa pratica o motiva.

É exatamente esse o ponto que o presente estudo busca discutir, através de uma revisão deixaremos mais claro essa interface entre tais conceitos. Para isso trataremos de alguns aspectos motivacionais, baseado na Teoria da Autodeterminação, e como eles interferem no indivíduo praticante de atividade física. Assim como o que a prática da atividade física pode causar em relação a esses aspectos, o que pode ser modificado, se essa modificação pode ser considerada um ganho ao praticante.

Também falaremos sobre imagem corporal e alguns distúrbios provocados pela busca excessiva por padrões estéticos, entre eles a Vigorexia. A percepção do indivíduo praticante de musculação com relação ao seu próprio corpo, e que

concepção ele tem desse corpo na sociedade, analisando a transformação dessa visão com o decorrer da prática e da mudança na composição corporal.

No meio desses parâmetros serão abordados os principais benefícios que a musculação pode proporcionar ao seu praticante, tanto nos aspectos físico quanto no psicológico. O bem estar e o conceito de qualidade de vida também serão destacados e como a prática de atividade física pode ajudar a atingir tal status e proporcionar uma mudança significativa ao estilo de vida de seu praticante.

2. JUSTIFICATIVA

Este tema foi escolhido por que a musculação trata-se de uma atividade física em crescimento, tanto no sentido de aderência onde há uma procura cada vez maior pela atividade como no sentido de divulgação e influencia na sociedade. Hoje em dia a musculação é uma pratica em evidência, pelos seus benefícios apresentados e pela visibilidade que proporcionada a qualquer projeto vinculado à ela.

Tal crescimento se explica desde os anos 90 onde, segundo Costa, Bottcher, e Kokubun (2009) a prática foi indicada, nesta época, inclusive por médicos, por conta de sua melhoria na saúde, através do desenvolvimento da força muscular, capacidades funcionais e bem estar psicossocial.

Os aspectos psicológicos também é um tema escolhido para este trabalho pela importância que tem no cotidiano da população interferindo em qualquer ação que se realiza, influenciando no comportamento e na interação e visão do meio em que se está inserido. Logo é um assunto extrema importância para tanto no meio esportivo quanto no social, portanto achei interessante associá-lo á musculação e seu meio de atividade física.

3. OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo identificar a influência de alguns aspectos psicológicos, como a motivação, no desempenho dos praticantes de musculação e como isso influencia na vida do praticante. Isto passa por analisar os aspectos motivacionais do indivíduo, e os efeitos da prática da musculação nesses aspectos, assim como na imagem corporal, na autoestima e na interação do praticante com o meio. Pretendemos também estudar o que a musculação pode oferecer no sentido de benefícios físicos, psicológicos, sociais e melhora na qualidade de vida.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O procedimento metodológico adotado neste trabalho é a revisão bibliográfica. Esta revisão consiste na análise de documentos já existentes adotando periódicos das mais diversas bases de dados buscando aprimorar as ideias já existentes, confirmar previsões ou intuições e adquirir um novo conhecimento sobre o assunto explorado (GIL, 2010).

Para isso foram utilizados livros, artigos científicos, revistas e trabalhos acadêmicos para coleta de dados e informações que viessem a constituir este trabalho. As informações foram analisadas e interpretadas de modo que fosse extraído o mais importante e pertinente ao que se trata o trabalho. Todos os dados extraídos foram devidamente referenciados, mostrando a credibilidade do trabalho. Ao final, após os dados apresentados e discutidos, foi emitida uma opinião a cerca de tudo o que foi trabalhado, contendo o ponto de vista do autor, colocações pontuais e o principal objetivo do trabalho.

O sistema de busca utilizado para encontrar os textos foi uma busca online que localizava os periódicos acadêmicos nas diversas bases de dados virtuais, selecionando os textos por meio das palavras chaves requisitadas. As palavras chaves buscadas foram primeiramente musculação para que se obtivesse uma ideia do contexto geral trabalhado e posteriormente os aspectos psicológicos que a permeassem como motivação, teoria da autodeterminação, imagem corporal, autoestima e qualidade de vida, sendo assim constituída esta revisão bibliográfica.

5. Motivação e Teoria da Autodeterminação

Para entender alguns índices e fatores que levam o indivíduo a prática de atividade física, mais precisamente a musculação, bem como sua permanência ou desistência na atividade, precisamos analisar o que cerca o indivíduo de duas formas: intrinsecamente e extrinsecamente.

Para estudarmos tais aspectos, como fatores comportamentais, relacionamento com o meio e com os indivíduos ao seu redor, receptividade a novas práticas, interesses e determinação na execução de alguma tarefa ou o fato de incorporar tarefas a sua rotina diária, notamos que tudo isso passa pela maneira de como o indivíduo trata o que lhe é apresentado e o que parte de si mesmo, seus próprios interesses e vontades.

Podemos ter como exemplos de motivação extrínseca aplicada a prática da musculação uma recomendação médica a atividade física ou o convite de um amigo para acompanhá-lo na academia. Isso parte de fora, está além do indivíduo e lhe é apresentado de certa forma, recebido e interpretado por ele próprio das mais variadas maneiras.

Às vezes, certas pessoas são receptivas a novas ideias e outras não lidam muito bem com a ideia do novo. Porém, se o interesse parte do próprio indivíduo, ocorre o que chamamos de motivação intrínseca, onde ele tem sua própria vontade e interesse. Tal nível de motivação é mais elevado, pois é um aspecto que já está contido no interior de cada um, tornando mais difícil a desistência.

No caso da musculação o indivíduo busca algo através da prática, seja qualidade de vida, saúde, interesses estéticos, sociais e de lazer. Mas a ideia de usufruir destes benefícios surge dele, e a chance dele acreditar no sucesso tende a ser maior.

Podemos entender também, motivação intrínseca como o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, servindo como base para a coesão social, o crescimento e a integridade psicológica. Assim se forma uma tendência natural em busca da novidade e do desafio a fim de adquirir novas capacidades e exercitar as já adquiridas (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000b).

A motivação intrínseca deriva-se da satisfação da própria atividade a ser aprendida, tornando-se inerente ao objeto de aprendizagem, a matéria a ser aprendida, e ao movimento a ser executado, portanto não depende de elementos externos para atuar na aprendizagem (MACHADO, 1997).

Através destes pontos motivacionais, entramos no que chamamos de Teoria da Autodeterminação ou TAD. Essa teoria vai tratar justamente de fatores motivacionais que interferem com maior ou menor eficiência de maneira a atingir algo significativo na concepção do ser humano.

Segundo a TAD a motivação deve ser encarada como um *continuum*, caracterizada por níveis de autodeterminação, que variam do mais autodeterminado (motivação intrínseca) ao menos autodeterminado (motivação extrínseca e a amotivação) (RYAN; DECI, 2000a).

Segundo Fox (2000) a motivação extrínseca pode variar em diferentes níveis:

- a) *regulação externa*: é o comportamento regulado por meios como premiação material ou medo de consequências negativas;
- b) *regulação interiorizada*: onde uma fonte de motivação externa é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser bem quisto;
- c) *regulação identificada*: quando um sujeito realiza uma tarefa, a qual não lhe é disponível a escolha, que é considerada como sendo importante para o indivíduo, mesmo que este comportamento não seja interessante;
- d) A forma mais autodeterminada de regulação extrínseca se refere à *regulação integrada*, na qual várias identificações são similares e organizadas significativamente e de forma hierárquica, o que significa que elas foram avaliadas e colocadas adequadamente com outros valores e necessidades.

Ainda segundo a TAD o comportamento humano pode ser incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais, fundamentais para o desenvolvimento da autodeterminação. Sendo elas:

- **Autonomia**: trata-se do desejo de participar de atividades em que se possa escolher qual decisão tomar;
- **Capacidade**: trata-se do sentimento de confiança no que se propõe a fazer, onde se realiza uma tarefa com aptidão;
- **Relação social**: é a necessidade de reconhecimento do comportamento por outras pessoas, ou a facilidade que sua prática promove na socialização (RYAN; DECI, 2000a).

Para entender ampliar tais conceitos associamos ao estudo a questão da autoestima, onde se entende autoestima como a consideração e sentimento que o

indivíduo tem por si próprio. Ela se associa a aspectos de auto avaliação baseado no desempenho do praticante (ROSENBERG, 1965).

Segundo estudos, os mais variados fatores físicos e sociais interferem diretamente na autoestima do indivíduo, fatores como condição econômica, educação e saúde estão interligados na confirmação da autoestima de qualquer ser humano (REITZES; MUTRAN, 2002).

Associando os conceitos de autoestima e Teoria da Autodeterminação, podemos ter ideia do que a atividade física pode interferir e proporcionar ao seu praticante, já que envolve diversas variáveis da motivação e autoestima, como o lado de socialização e do bem estar físico e mental proveniente da atividade.

A relação existe, porém não se sabe ao certo se a autoestima seria somente um resultado da prática do exercício ou se é necessária para levar o indivíduo a procurar e realizar a atividade física (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011).

A musculação por se tratar de uma prática de atividade física muitas vezes nova para seus praticantes se oferece em tom de desafio a quem se atreve a praticá-la pela primeira vez. Além disso, por ser inédita para a pessoa, a busca por um feedback é frequente, com o intuito de saber como caminha seu desenvolvimento na atividade. Com base na Teoria da Autodeterminação os eventos sóciocontextuais que estimulam a percepção de competência durante uma ação, como por exemplo, o feedback positivo nessas situações de novidade e desafio, aumentam a ocorrência de motivação intrínseca. Porém, o sentimento de competência deve ser acompanhado por uma percepção de autonomia, por isso não se deve sufocar o senso de liberdade individual, a pessoa deve se sentir responsável por suas ações e por seu desempenho. Portanto, as variáveis que levam a percepção de autonomia e de competência são chamadas informativas e promovem a motivação intrínseca (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Devido a essas e outras razões, o papel do professor na inserção e manutenção da atividade física, no caso a musculação, tem influencia não só no desempenho físico do praticante, como nas orientações de execução de exercícios, mas também exerce um papel importante na motivação intrínseca de seu aluno, já que esta não resulta de treino ou de instrução, mas tem como papel determinante as ações do professor (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Portanto, se associarmos os diversos fatores motivacionais, intrínsecos e extrínsecos, considerando a influencia do ambiente, papel do professor,

companhias, relações sociais, além é claro da busca por saúde, condicionamento físico e qualidade de vida, sem contar os aspectos estéticos, que colaboram com uma grande porção de frequentadores de academia, percebemos que qualquer interferência do meio externo pode ser usada como fator motivador ou desmotivador da prática.

A motivação, em qualquer ambiente, é fundamental para que a tarefa seja considerada bem sucedida. Sem motivação, o comportamento humano é comprometido e inexistente. Por isso, podemos dizer que existem variados fatores que motivam os indivíduos durante seu cotidiano, onde tais fatores podem surgir internamente ou partir externamente. Além disso, a importância e relevância de cada motivo podem influenciar e ser influenciadas pelas diferentes maneiras de perceber e lidar com mundo e ambiente ao seu redor que cada indivíduo possui (MACHADO, 1997).

O autor acima ainda ressalta que, para que uma tarefa a ser realizada seja considerada bem sucedida, a motivação deve ser considerada pré-requisito, em qualquer relação de ensino aprendizagem, seja qual for o local, a teoria e prática, ou a fase e etapa que se encontra.

Mais especificamente no meio esportivo, onde profissionais vão lidar com a prática de atividade física, incluindo a musculação, é fundamental que haja conhecimento e controle dos problemas que envolvam a motivação de seus praticantes. Considerando que eles possuem diferentes objetivos, e estão lá por diferentes razões, alguns até obrigados, seja pelos pais ou por recomendações médicas, é interessante que o professor saiba como lidar com seu aluno e entenda que muitas vezes ele não irá trabalhar com atletas. Ou seja, o excesso de cobrança associado ao baixo nível de atividade pode causar uma desmotivação no praticante (MACHADO, 1997).

Atenção no comportamento e reação do aluno, associado uma tarefa de observação e diagnóstico são qualidades importantes para um bom profissional no sentido de interferir positivamente na motivação de seu aluno.

Definitivamente o comportamento humano guiado pela motivação de cada indivíduo, exerce um papel importante tanto no âmbito esportivo e na aderência e manutenção a novas práticas, ainda mais no exercício físico que requer uma continuidade para que possa se colher frutos de seu esforço. Neste caso, qualquer aspecto motivacional pode fazer no desempenho e nos resultados obtidos, sejam

eles físicos, psicológicos, sociais, perceptíveis ou não ao praticante, que acabam se tornando fatores motivacionais para a permanência.

Investir na motivação de seu atleta ou aluno é uma alternativa interessante já que a motivação é uma característica de atletas vencedores que superam seus limites chegam a resultados satisfatórios e de praticantes de atividade física que atingem um alto nível de condicionamento, obtendo significativa melhora nas capacidades físicas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Além dos aspectos motivacionais já apresentados existem estudos que mostram duas tendências de fatores motivacionais. Trata-se de chegar ao sucesso e evitar o fracasso. Sendo que sucesso é definido como uma capacidade de sentir prazeroso na realização de uma determinada tarefa, trazendo orgulho ao praticante. Fracasso se relaciona a vergonha por não ter obtido êxito em suas realizações trazendo um sentimento de humilhação. Tais componentes motivacionais influenciam o comportamento do ser humano tanto meio esportivo competitivo, como na simples realização de uma atividade física, estando presentes no cotidiano do indivíduo e fazendo parte de tudo o que ele produz e executa (SAMULSKI, 2002).

Especificamente no meio esportivo, a motivação vai depender da interação entre fatores que cercam a personalidade do atleta naquele momento, como seus objetivos e realizações, bem como suas necessidades e fatores externos provenientes do ambiente ao seu redor como novos desafios, recompensas atraentes e interferência afetiva e social. Obviamente que ao longo da vida tanto os pontos pessoais da personalidade quanto as influências externas podem mudar, no âmbito pessoal o indivíduo pode não ter os mesmos interesses e satisfações que tinha anteriormente, e o ambiente que o cerca pode não ser o mesmo, como novo contexto social, nova situação econômica, novos níveis de aptidão física e intelectual (SAMULSKI, 2002).

6. Imagem Corporal

É conhecido e difundido pelos principais meios midiáticos que a ausência de atividade física também pode causar complicações ou enfermidades, porém, o excesso dela também pode ser considerado uma doença, a Vigorexia, distúrbio de imagem corporal que leva a prática exacerbada do exercício físico. No meio desses extremos, se é que são extremos, está à saúde, a qualidade de vida e o bem estar, atualmente considerado por muito como sinônimos de atividade física (se praticada dentro dos “limites”).

Porém a motivação excessiva em alguns casos pode provocar consequências negativas ao praticante, levando-o a uma obsessão compulsiva pela atividade e por tudo o que a envolve, inclusive aspectos negativos em seu meio como uso de substâncias, estilo de vida recluso e focado apenas no objetivo de ficar cada vez maior, entre outros que torna o indivíduo indiferente ao que ocorre ao seu redor e consigo mesmo.

Um dos distúrbios de imagem corporal frequente nos praticantes de musculação é a já citada Vigorexia.

Segundo Pope, Phillips e Olivardia (2000 apud BARTHOLOMEU et al., 2013) esse distúrbio foi citado pela primeira vez em 1993, com um nome diferente do atual. O médico psiquiatra Harrison Pope Jr. da Harvard Medical School descreveu a doença como Anorexia Nervosa Reversa. Tal descoberta foi feita após uma análise de 108 fisiculturistas dentre eles alguns usuários de substâncias ergogênicas conhecidas como anabolizantes. Foram identificados alguns casos em que o fisiculturista como todo seu físico desenvolvido e avantajado se descreveu como fraco e pequeno. Foram nove identificados com este quadro, onde curiosamente todos faziam uso das substâncias ilícitas. Também foi constatado um quadro anterior de Anorexia Nervosa em dois dos identificados com o novo distúrbio.

A vigorexia passou a adotar esta nomenclatura embora sejam conhecidas mais algumas como bigorexia ou síndrome de Adônis, pois a anterior remetia a pessoas com transtorno alimentar, inexistente nos casos de vigorexia, que se trata de distúrbios na percepção da autoimagem corporal (FALCÃO, 2008).

Segundo Pope, Phillips e Olivardia (2000), para identificar o portador do distúrbio foram desenvolvidos alguns critérios que remetiam ao quadro.

O primeiro deles chamado de critério A trata-se da convicção da falta de músculos e excessiva preocupação com esta, dependendo mais de uma hora do seu dia para pensar neste problema considerado por ele.

O critério B consiste na dependência e insistência na prática exagerada de exercícios físicos, ultrapassando os limites considerados normais. Se for privado deste, pode resultar em síndrome de abstinência com irritabilidade, ansiedade e depressão. Mesmo contra indicado por motivos sociais ou médicos, a prática é mantida.

O terceiro critério, chamado de critério C trata de uma dieta rigorosa, privando-se do consumo de gorduras, utilizando-se de suplementos alimentares dos mais variados, indo desde os proteicos até os estimulantes, passando por repositores hidroeletrólíticos e diuréticos, cada um com o objetivo de alterar a performance acelerando o processo.

Também temos o critério D, que sugere que danos físicos e sofrimento levam ao crescimento muscular.

O critério E remete a baixa autoestima, e sentimento de inferioridade e fracasso por parte do portador da doença.

Segundo o critério F o indivíduo tem uma grande preocupação com o peso corporal, fazendo o controle deste várias vezes durante o mesmo dia.

O critério G vai falar da atenção demasiada às medidas corporais, especificamente das circunferências musculares.

Já o critério H refere-se à personalidade do indivíduo definida como introvertida e imatura.

E por fim o critério I vai relatar a procura de outras substâncias, algumas produzidas no nosso próprio organismo, mas administradas a uma dosagem muito superior, e outras muitas vezes proibidas justamente por serem prejudiciais a saúde, como os anabolizantes, para se obter uma melhora no desempenho, na qualidade e quantidade muscular.

Ainda segundo Pope, Phillips e Olivardia (2000), além dos critérios, também existem características relacionadas à manifestação das preocupações dos vigoréticos. São elas:

- O indivíduo se priva de outras atividades como o lazer e as relações sociais, justamente para ter mais tempo e se manter focado em seu objetivo de desenvolvimento muscular e não fugir de sua dieta.

- Há receio em relação à exposição do corpo a outras pessoas, evitando ambientes públicos, onde a exposição causa uma sensação ansiedade intensa e mal estar.
- O tamanho inadequado da musculatura aos olhos do vigorético tem influência em seus aspectos sociais, alterando humor, autoestima e gerando mal estar clínico significativo.
- O indivíduo despende tempo exagerado na academia realizando exercícios e tem uma atenção especial a medidas e comparações, enaltecendo qualquer defeito por menor que seja.
- Devido à necessidade própria de aumentar o rendimento físico, há insistência no uso de substâncias ilícitas prejudiciais à saúde, mesmo tendo conhecimento disso, além de permanecer numa determinada dieta e treinamento provocando conscientes reações físicas, psicológicas e sociais.

Segundo Bartolomeu e colaboradores (2013), podemos concluir que a preocupação excessiva do indivíduo vigorético com seu corpo pode afetar além de seus aspectos físicos decorrentes do uso das mais diversas substâncias que alteram o corpo fisiologicamente, inclusive as nocivas à saúde, também provoca alterações nos aspectos psicológicos interferindo na autoestima, humor, percepção de imagem corporal, afetando suas atividades sociais e profissionais devido a seus efeitos comportamentais provocando vergonha excessiva, abuso de dietas e exercícios físicos que facilita o isolamento e evolução da doença.

Com base nisso, é importante salientar o papel do profissional de Educação Física que está inserido nesse meio e atua diretamente com os praticantes de musculação, facilitando a identificação de qualquer alteração comportamental como os transtornos e distorções de imagem corporal como a vigorexia, podendo gerar um diagnóstico precoce a fim de que a doença não progrida, mas sim que haja um devido encaminhamento a uma intervenção profissional para que seja feito o tratamento adequado, interdisciplinar, a fim de reabilitar o indivíduo inserindo-o novamente na sociedade e fazendo com que a prática de musculação seja benéfica para sua vida explorando as diversas melhorias que ela pode provocar se praticada dentro da normalidade. Portanto, se o profissional estiver atento e atualizado com relação a este assunto pode ser uma mais valia para o desenvolvimento seguro da atividade (BARTHOLOMEU et al., 2013).

Citado como um dos critérios de identificação do quadro de vigorexia, a excessiva preocupação com medidas, principalmente circunferências com a

intenção de certificar que o músculo está cada vez maior, podemos adotar o estudo das medidas antropométricas como uma variável interessante deste tipo de transtorno.

Podemos considerar os estudos antropométricos como ponto importante para diagnóstico e consequente tratamento dos casos de Vigorexia, já que segundo Sardinha, Araújo e Oliveira (2008 apud BARTHOLOMEU et al., 2013) existe uma ciência chamada de cineantropometria, que trata de estudar a relação entre as medidas antropométricas e o movimento, onde sendo associadas ao comportamento do indivíduo e sua percepção sobre tais medidas, pode ser de extrema importância para verificar a existência de algum distúrbio de imagem corporal como a vigorexia ou de outras patologias similares, tendo por base que esta já foi utilizada com esse propósito em alguns atletas com o intuito de diagnosticar uma possível dismorfia muscular.

Com base no estudo realizado, notou-se que as medidas antropométricas podem ser utilizadas como ferramenta de diagnóstico de vigorexia, desde que estejam também associadas a medidas de dobras cutâneas não se restringindo somente à medidas circunferenciais, e um indicador de distorção de imagem corporal, um dos critérios dados por Pope, Philips, e Olivardia (2000) para esse quadro clínico, pois o presente estudo mostrou resultados significativos nesse aspecto na associação com sintomas de vigorexia nos participantes (BARTHOLOMEU et al., 2013, p. 206).

A imagem corporal é dependente da autoestima do indivíduo. Trata-se de amor próprio, satisfação interna e sensação de bem estar consigo mesmo. Qualquer insatisfação do indivíduo é refletida na sua autoimagem. Se o corpo do indivíduo não está de acordo com os padrões estabelecidos pela sociedade ocorre uma sensível perda na autoconfiança (BUCARETCHI, 2003).

É conhecido que a sociedade estabelece padrões de beleza que são considerados universais e aceitos no mundo inteiro por ambos os sexos. Enquanto que a mulher para ser aceita como bela pela sociedade precisa ter um corpo magro, os homens necessitam de músculos cada vez mais avantajados, mesmo que para isso seja necessário recorrer a práticas proibidas como uso de anabolizantes (DAMASCENO et al., 2005).

Tais padrões sempre existiram e sofreram mudanças conforme o tempo. Em outras épocas, a mulher com silhueta mais cheia e robusta, era tida como bela,

enquanto que atualmente o corpo feminino ideal é caracterizado pelos baixos percentuais de gordura. Já no caso dos homens, a virilidade sempre foi sinal de beleza, mas atualmente os músculos avantajados e definidos estão ainda mais em evidência.

Os possíveis fatores de alteração na percepção de autoimagem e imagem corporal afetam várias faixas etárias começando já na adolescência.

De acordo com os achados do presente estudo, conclui-se que a estética, a autoestima e a saúde são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. Mais da metade dos adolescentes está insatisfeita com sua silhueta corporal. Neste sentido, intervenções por profissionais e serviços de saúde são necessárias nessa fase da vida, evitando possíveis problemas futuros de distúrbios alimentares (anorexia, bulimia e vigorexia) (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012, p.1076).

É justamente nessas influências na imagem corporal que se desenvolve os distúrbios como a vigorexia, portanto, é inegável que a acentuação de padrões estéticos pela sociedade é um ponto que colabora com o crescimento de quadros como a vigorexia, afinal sem o incentivo e a evidência em que são colocados os corpos considerados como modelos, a busca incessante por eles tende a ser menor.

A manifestação e difusão da estética nunca estiveram tão presentes como nos dias de hoje, onde a sociedade define um padrão a ser seguido e ele ganha destaque pelo mundo todo, sendo desejado por milhares de pessoas e repercutido em qualquer ambiente, criando um sintoma coletivo. Os assuntos ligados a este meio como dieta, exercício físico e cirurgia plástica, são temas de conversas corriqueiras, seja no trabalho, na escola ou nas festas, atingindo as mais variadas faixas etárias e incorporados ao nosso cotidiano (BUCARETCHI, 2003).

Sem percebermos ou concordarmos já são valores estabelecidos e tidos como regras pela sociedade, onde se você não está de acordo com elas pode ser excluído de seu meio ou sofrer algum preconceito. Podemos considerar que tais conceitos de beleza já estão enraizados em nossa sociedade, ditando o rumo da atividade física e de tudo que a cerca, dando destaque a suas variáveis como suplementos alimentares, vestimentas apropriadas a prática, crescimento das academias e o mais notável aumentando a preocupação das pessoas em estarem eticamente aceitáveis deixando muitas vezes de lado o principal aspecto do exercício que é a saúde.

Existem alguns responsáveis por esse crescimento fervoroso do mundo fitness, da busca pelo corpo tido como perfeito, da padronização deste corpo como belo, além é claro da busca ir qualidade de vida, bem estar e saúde. Talvez um desses fatores seja realente a correta associação da prática de atividade física à saúde. Mas inegável que o que mais movimenta e atrai olhares para esse meio é mídia.

Sem dúvida nenhuma a mídia é mediadora deste cenário ditando modas, acelerando mercados, lançando nova práticas, colaborando para o crescimento de quem se envolve com o meio. Mas também podemos considerar a mídia como manipuladora, privando o indivíduo de seu senso crítico e muitas vezes o tornando obcecado por algo, no caso podendo desenvolver distúrbios de imagem corporal, já que se torna extremamente difícil o distanciamento do indivíduo de algo que está em evidência nos principais meio midiáticos.

Segundo Grieve (2007), a mídia tem um papel importante na percepção da imagem corporal de cada um, podendo inclusive gerar uma insatisfação corporal. Isso é feito através de vários mecanismos, entre eles a influência no conceito dos homens sobre atração física e na percepção de seu próprio corpo em relação a outros, como os mostrados pela mídia. Após assistir a exibição de um corpo musculoso e tido como belo, os níveis de exigência para ter um corpo semelhante aumentam. Isso causa certo contraste ao comparar o próprio corpo com o apresentado, podendo acarretar uma reação de inferioridade, considerando próprio corpo pouco atrativo, e o corpo alheio exposto mais bonito e atraente, mesmo sem conhecê-lo ou saber se é real. É importante salientar que tais corpos exibidos fogem ao padrão de corpo apresentado pela maioria das pessoas e muitas vezes sofrem alteração de recursos tecnológicos.

Além deste, outro ponto importante em que a mídia influencia negativamente a percepção de imagem corporal de um indivíduo é justamente por aumentar a ansiedade em relação a seus próprios problemas, por exemplo, não ser forte e bonito o suficiente, e se aproveitar disso para oferecer a solução que eles bem entendem, como algum produto que queira promover, utilizando o argumento de que trará força e boa aparência. Este é apenas um exemplo do fator manipulativo da mídia. Tais fatores influenciam negativamente os aspectos psicológicos do indivíduo, mais precisamente fatores ligados à autoimagem, podendo acarretar a dismorfia muscular (GRIEVE, 2007).

Logo, podemos concluir que a vigorexia é um transtorno em expansão nos dias de hoje, devido a também expansão do conteúdo estético e corporal nos meios de comunicação, sendo mais difundidos falsos valores e padrões de beleza inatingíveis, sendo nocivas à saúde de quem é manipulado e alienado de sua consciência buscando o inatingível a qualquer custo.

7. Benefícios da musculação

É conhecido que a prática de atividade física de forma regular traz inúmeros benefícios para a saúde de seu praticante. Entre os mais variados tipos de atividade física e exercícios, destacamos a musculação como uma das práticas que mais cresce hoje dia, atraindo milhares de pessoas do mundo inteiro pelas diversas academias que não param de se multiplicar e criar maior repercussão nos meios midiáticos.

Tal crescimento se explica desde os anos 90 onde, segundo Costa, Bottcher, e Kokubun (2009) a prática foi indicada, nesta época, inclusive por médicos, por conta de sua melhoria na saúde, através do desenvolvimento da força muscular, capacidades funcionais e bem estar psicossocial.

Isso vem a se confirmar segundo Tahara, Schwarts e Silva (2003), que citam alguns motivos que podem levar a aderência à prática da musculação. Entre eles, estão as melhorias em quesitos como resistência aeróbia e qualidade de vida, interferindo na saúde física e mental do praticante, levando a uma transformação de estilo de vida pode pessoa como um todo. Além disso, fatores como os aparelhos disponibilizados pelas academias, o atendimento que é oferecido através do professor, o tempo que podem frequentar e usufruir do espaço físico e suas dependências, e o preço que irão pagar por tudo isso são determinantes para a adesão ou não da prática em determinado local. Sem deixar de citar a interferência da mídia, como formadora de opinião ditando modas e tendências, impondo valores, sentimentos e desejos que são incorporados por quem é influenciado pelos diversos meios de comunicação.

Como a musculação e seus derivados fitness estão em evidência nos principais meios midiáticos, os benefícios proporcionados pela prática também acabam se destacando, levando a uma maior difusão de conhecimento mesmo que muitas vezes por senso comum, mas como é divulgado por determinado meio de comunicação é aceito como verdade universal, superando até artigos e publicações científicas que tem todo um estudo por trás e conseqüentemente mais credibilidade e confiança. Porém, como o que se ventila na mídia tem maior importância para grande parcela da população, a verdade é que a prática de exercício físico virou sinônimo de saúde, mesmo que ainda tenha uma tendência para o que é conveniente e comercial, a mídia explora o lado da saudável da atividade física

atraindo também para as academias aquela parcela da população que deseja apenas boa qualidade de vida.

Outro estudo que confirma tal crescimento é o de Azevedo, Araújo e Pereira (2006), onde foi feita uma pesquisa para constatar quais atividades físicas eram mais atrativas para os adolescentes. O resultado foi que a musculação e outras ginásticas de academia aumentaram em popularidade e preferência entre os jovens, devido também ao aumento do número de academias desde os anos 80, mas principalmente pelo crescimento dos estudos e do conhecimento em relação à área e a seus benefícios para a saúde. Tornando assim chamativa para o praticante do ponto de vista em que ele adere a uma atividade que está em evidência, psicologicamente se sentindo atualizado, contemporâneos, na moda de ter mais convicção de que está fazendo um bem para sua própria saúde.

Desde então a modalidade não parou mais de se desenvolver em vários aspectos, como a aderência, popularidade e até lucratividade. Só pra se der ideia, hoje em dia, algumas lojas e eventos lucram mais com artigos relacionados à musculação do que várias academias. Em decorrência desse fanatismo apresentado por alguns indivíduos, a musculação e a academia de ginástica às vezes acabam perdendo o seu sentido e objetivo original que seria disponibilizar a prática de atividade física de forma saudável.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000), a atividade física praticada da maneira correta e de forma regular fornece vários benefícios à saúde de seu praticante, que podem ser classificados em antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Tais melhorias são proporcionadas, tanto por exercícios predominantemente aeróbios, como pelos exercícios anaeróbios, que é o caso da musculação.

A musculação, também chamada de treinamento de força, ou treinamento resistido, ajuda o seu praticante a se desenvolver nos aspectos neuromusculares, onde ocorre uma adaptação das terminações nervosas e do musculo esquelético ao exercício gerando assim um ganho de força. Também promove uma melhoria no aspecto antropométrico do indivíduo, reduzindo suas medidas de circunferência abdominal, por exemplo, indicando que o praticante atingiu uma redução de seu percentual de gordura corporal, ou um aumento na circunferência do braço sugerindo um aumento de massa magra proporcionando uma percepção de que esta mais forte te mais belo, se adequando aos padrões de beleza atuais. E por fim

um desenvolvimento metabólico, onde o metabolismo do indivíduo é acelerado devido ao aumento da massa muscular e conseqüentemente redução da gordura corporal. Tais melhorias influenciam na saúde do praticante, tornando-o mais disposto, facilitando suas tarefas da vida diária e interferindo nos aspectos psicológicos, aumentando sua autoestima, melhorando sua visão de imagem corporal e motivando ainda mais o indivíduo a praticar o exercício (NAHAS, 2003).

Entre os inúmeros benefícios da prática de atividade física, está um termo muito utilizado como um resumo do que se propõe o exercício físico. Os benefícios físicos e psicológicos são traduzidos no que chamamos de qualidade de vida. Por isso frequentemente vemos vinculado a qualquer prática regular de atividade física a melhora na qualidade de vida de seu praticante, promovendo sensação de bem estar consigo mesmo, estilo de vida saudável, prazer e facilidade na realização de tarefas durante o dia, sentimento de realização pessoal e positividade.

Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000), o termo qualidade de vida, além de estar em evidência, possui um sentido bem amplo, podendo abranger vários aspectos condições do ser humano como o estado de saúde, a longevidade, a satisfação no trabalho, o salário, as oportunidades de lazer, as relações familiares, a disposição, o prazer e até mesmo a espiritualidade. Também podemos considerar qualidade de vida como um indicador da própria dignidade humana, tomando por base parâmetros individuais e socioambientais, que podem ser modificados com o decorrer do tempo, caracterizando as condições de vida de uma pessoa. Desse modo, associamos a qualidade de vida ao que a sociedade estabelece com padrão ideal, o que ela entende como bom que venha a agregar, melhorar e ser benéfico ao ser humano, incentivando-o a buscar e atingir como meta, conscientemente ou não, além do conjunto de políticas públicas e sociais que estabelece diretrizes para o desenvolvimento humano, possibilitando mudanças positivas nas condições e no estilo de vida de uma população.

Em decorrência dessa associação do exercício físico à qualidade de vida surgiu o que chamamos de paradigma do “estilo de vida ativo”. Ele consiste na conscientização da população, levando até ela conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física de forma regular, incentivando a incorporação do exercício em sua rotina diária, tornando as pessoas mais ativas com o intuito de melhorar a saúde pública no geral. Por isso atualmente é frequente a inclusão da atividade

física nos programas de promoção de saúde e qualidade de vida (ASSUMPÇÃO; MORAES; FONTOURA, 2005).

Prova de que a atividade física, se praticada de forma correta e orientada, traz benefícios à saúde da população, é a frequente presença de profissionais de Educação Física em postos de saúde e hospitais, oferecendo o exercício físico a população, especialmente idosos que são a parcela da população que mais necessita dessa intervenção, não que as outras não precisem também, mas é comprovado que com envelhecimento ocorre uma perda significativa nas capacidades físicas do ser humano, de modo que o exercício atenua essa perda, minimizando os efeitos negativos proporcionando uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Portanto, é claro que prática da musculação oferece benefícios significativos a todas as faixas etárias e deve ser incorporada a rotina de todos, sendo apoiada pelo poder público, pela mídia e pela sociedade.

Segundo Samulski et al. (2009 apud SIMÕES et al., 2010, p. 108) a qualidade de vida pode ser definida como: “um termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físico, psíquico e sociocultural”. No entanto para que os benefícios psicológicos sejam significantes, é necessário que a prática realizada seja prazerosa ao seu praticante. Portanto devemos oferecer uma prática que além de atender as necessidades físicas de cada indivíduo possa se interessante a ele, motivando-o a não desistir da atividade e explorar os benefícios psicológicos que ela pode proporcionar.

Já vimos que os benefícios na autoestima e na confiança, para com seu próprio corpo, são elementos que contribuem para uma boa qualidade de vida, assim como a musculatura desenvolvida e possibilidade de realizar tarefas sem tanto esforço, sendo útil para a funcionalidade de seu praticante. Todos esses aspectos somados a sensação de bem estar provocada pelos hormônios liberados durante e após a execução de exercícios físicos resultam num status elevado de qualidade de vida, aliado a um estilo de vida saudável também composto por uma dieta regrada, boa alimentação, sono de qualidade permitem boas capacidades fisiológicas refletidas por fora através do humor, interação social manifestações e relacionamentos.

Desse modo podemos afirmar que a prática regular de atividade física é indispensável para uma boa qualidade de vida, para o físico, psicológico e social de cada um, se autopromovendo através da prática difundida entre as pessoas, e seus

consequentes resultados, gerando comentários e interesse de quem observa de fora, ganhando destaque nas rodas de conversa em diversos ambientes sendo abraçada pela mídia e tomando as gigantescas proporções que tomou nos dias de hoje.

Especificamente a musculação, considerada uma prática de atividade física completa por abranger vários componentes das capacidades físicas, oferece uma melhora na condição física e minimiza o risco de lesão durante e após um período de realização. Durante a atividade o risco é minimizado porque os movimentos são feitos de forma controlada, sem desacelerações bruscas evitando lesões traumáticas. Já após algum período de prática a musculatura trabalhada se fortalece e reduzindo o risco de lesões musculares justamente por estar mais adaptada forte e resistente (COELHO; NATALLI; BORRAGE, 2010).

Os benefícios da prática correta da musculação são ainda mais acentuados em idosos, que necessitam desse tipo de atividade devido à perda natural de massa muscular provocada pelo envelhecimento. Com a manutenção e até ganho de massa muscular provocado pela musculação, o idoso tende a não sentir tanto o desgaste em atividades de sua vida diária, podendo continuar suas práticas se não com a mesma intensidade de antes, mas ainda com vigor, melhorando também seus aspectos psíquicos que lhe provocam a sensação de bem estar diminuindo o sentimento de incapacidade frequente em idosos e assim viver mais e melhor.

Isso se confirma segundo Simão (2004), que afirma que o envelhecimento causa um fenômeno conhecido como sarcopenia, que consiste justamente na perda de massa muscular contínua e constante com o passar do tempo, reduzindo a força e conseqüentemente as capacidades funcionais do idoso, se acentuando a partir dos 60 anos. Além de interferir na realização de atividades simples da vida diária, a redução de volume e força muscular proporcionam desequilíbrio e instabilidade postural, pois os músculos já não são capazes de sustentar o peso do próprio corpo em determinadas posições. Isso também é proporcionado pela perda considerável de flexibilidade, outro componente das capacidades físicas básicas do ser humano, que afeta o desempenho de tarefas como amarrar um sapato ou pentear o cabelo. Justamente por isso que a musculação é indispensável, principalmente nesta faixa etária, pois favorece o crescimento muscular e aumenta suas capacidades como força, potência e resistência.

Concluimos que fica clara a importância do exercício físico, especialmente a musculação, na qualidade de vida e bem estar do ser humano. Envolvendo

elementos: físicos, mentais, psicológicos e sociais, o treinamento de força se autopromove nos dias de hoje permitindo uma vida melhor a seu praticante, tanto fisiologicamente como emocionalmente. É nítido que trata-se de um elemento que consiste e proporciona uma vida saudável, longínqua e ativa, gerando bem consigo mesmo e uma concepção de realização motivação extra no dia-a-dia.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois de muito estudo, ao analisarmos os dados apresentados, assim como as referências bibliográficas citadas, podemos chegar a uma conclusão paralela ao que é quase um consenso nos dias atuais. A prática regular da atividade física se praticada dentro dos limites, de preferência sob orientação de um profissional capacitado para oferecer os principais benefícios que a prática pode proporcionar, é de grande valia para o ser humano como um todo, nos seu âmbito físico psíquico, emocional e social.

Além de evitar transtornos, como já vimos os frequentes casos de Vigorexia explorados neste trabalho, a prática de musculação bem direcionada promove melhoras significativas nas capacidades físicas e mentais em todas as faixas etárias que se propõem a participar. Desde que haja um acompanhamento de um profissional atualizado e consciente deste panorama, de modo que possa além de orientar a prática, dar conselhos sobre a concepção de atividade física e visão da imagem corporal aos alunos, explicando também a interferência da mídia assim como os padrões estéticos por ela estabelecidos, pode-se evitar o vício exacerbado na prática e no culto ao corpo, diagnosticando os possíveis distúrbios e patologias associados, prevenindo-os da maneira mais precoce e correta.

Notamos também, que a motivação é importante para a realização de qualquer tarefa e interfere ativamente no comportamento humano do indivíduo. Logo, para a aderência e manutenção da prática de atividade física, é necessário que o praticante esteja com seus índices motivacionais elevados. Assim como é interessante que a prática de exercício físico também ofereça melhoras nos aspectos motivacionais de seu praticante. Se sentir bem em realizar a atividade, obter os resultados esperados e ter uma interação social com atividade e o seu ambiente pode resultar em melhora na autoestima do indivíduo.

Por isso, devemos proporcionar o melhor ambiente possível ao praticante, de modo que este se sinta confortável e prazeroso ao se exercitar. Além de proporcionar atividades que auxiliem na obtenção dos resultados esperados, um ambiente de socialização adequado, de modo que além da atividade física o indivíduo possa se relacionar com outras pessoas a medida do que acha conveniente, fazer novas amizades e estabelecer um vínculo social com a atividade é importante para a manutenção da prática, já que os índices motivacionais são guiados por fatores internos e externos. Se, agirmos no que esta ao nosso alcance,

podemos elevar o grau de motivação do aluno, garantindo a sua permanência na atividade por um longo período.

Mais especificamente a musculação, que está em evidência ainda maior, juntamente com seus derivados fitness, pode aproveitar a crescente midiática da prática para explorar seu conceito de saúde, deixando de lado a obsessão por um copo perfeito, que geralmente é o que mais influencia distúrbios e patologias, mas sim ressaltar o lado saudável da prática afim de que todos os que busquem essa atividade tenham ganhos positivos e elevem o status da atividade mudando alguns conceitos vinculados a ela, e estabelecendo um novo significado para a musculação que não é só aquele relacionado a perfeição de corpos ou cargas elevadas associadas ao alto rendimento, mas sim um aspecto saudável, de qualidade de vida, interação social, autoestima e melhoria nos principais requisitos de convivência e ação de um ser humano.

9. REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO L.; MORAES, P.; FONTOURA, H. Relação entre Atividade física, saúde, qualidade de vida: notas introdutórias. In: OLIVEIRA, R. **Saúde a atividade física: algumas abordagens relacionadas à saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 31-49.

AZEVEDO JUNIOR, M. R.; ARAUJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferência ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, n. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.

BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; MACHADO, A. A.; LUZ, L. S. Discriminação de medidas antropométricas e distorção de imagem corporal em praticantes de exercício contra resistido. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 12, n. 2, p. 198-206, 2013.

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

COELHO, F. H. N.; NATALLI, B. V. A.; BORRAGINE, S. O. F. Benefícios da musculação na terceira idade. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 148, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/beneficios-da-musculacao-na-terceira-idade.htm>> . Acesso em: 20 ago. 2015.

COSTA, B. V.; BOTTCHER, L. B.; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz**, v. 15, n. 1, p. 25-36, 2009.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The .what. and .why. of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

FALCÃO, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, p. 1-21, 2008.

FOX, K. R.; Self-esteem, self perceptions and exercise. **International Journal of Sport Psychology**, v. 31, n. 2, p. 228-240, 2000.

Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

GRIEVE, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. **Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention**, v. 15, n. 1, p. 63-80, 2007.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes I. Jundiaí - SP: Ápice, 1997.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n.1, p. 18-24, 2011.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 5, p. 7-18, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, A.; ARAÚJO, C. Proposição de um critério antropométrico para suspeita diagnóstica de dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 3, p. 187-190, 2004.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012.

POPE JUNIOR, H. G.; PHILLIPS, K. A.; OLIVARDIA, R. **O Complexo de Adônis: obsessão masculina pelo corpo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

REITZES, D. C.; MUTRAN, E. J. Self-concept as the organization of roles: Importance, centrality, and balance. **The Sociological Quarterly**, v. 43, n. 4, p. 647–667, 2002.

ROSENBERG, M.; **Society and the adolescent self image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 319-338, 2000b.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SARDINHA, A.; ARAÚJO, C.; OLIVEIRA, A. Dismorfia Muscular: Análise Comparativa entre um critério antropométrico e um instrumento psicológico. **Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 4, p. 387-392, 2008.

SIMÃO, R. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SIMÔES, C. S. M.; SAMULSKI, D. M.; SIMIM, M. *et al.* Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 107-112, 2011.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.