

PREDOMINÂNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA

PREDOMINANCE OF VIGOREXIA IN STRENGTH TRAINERS

Mateus Rian Braz Duarte Patriota¹; Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha¹;
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento¹; José Mavial dos Santos Souza¹

¹Centro Universitário FIS – UNIFIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

O presente estudo foi elaborado utilizando uma revisão desse estudo utilizando uma abordagem metodológica a revisão da literatura com o tema: PREDOMINÂNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA, com caráter exploratório que teve como objetivo analisar a percepção de corpo ideal por frequentadores de academia e como eles se veem acerca de sua própria imagem corporal. A Vigorexia é caracterizada pela distorção da imagem corporal, e está associada a prática intensa e excessiva de atividades físicas. Apesar desse distúrbio ser similar a alguns transtornos alimentares como a anorexia, a Vigorexia trata-se de um Transtorno Obsessivo Compulsivo, onde o indivíduo enxerga-se fraco, pequeno e sem músculos, desencadeando uma obsessão em práticas que elevem sua massa corporal, dessa forma, acaba prejudicando principalmente praticantes de treinamento de força, levando-os a acreditar estarem fracos e magros. A adoração ao corpo perfeito tem grande relação com o desenvolvimento muscular, fato que representa diretamente no aumento da procura por academias de musculação. Tendo isso em vista, o objetivo desse trabalho é reunir e revisar informações sobre Vigorexia, para melhor divulgação desse tema tão importante e presente na atualidade.

Palavras-chave: Academia. Imagem Corporal. Musculação. Vigorexia.

Abstract

The present study was prepared using a review of this study using a methodological approach to literature review with the theme: PREDOMINANCE OF VIGOREXIA IN STRENGTH TRAINING PRACTITIONERS, with an exploratory character that aimed to analyze the perception of the ideal body by gym goers and how they see themselves regarding their own body image. Vigorexia is characterized by distortion of body image, and is associated with intense and excessive physical activity. Although this disorder is similar to some eating disorders such as anorexia, Vigorexia is an Obsessive Compulsive Disorder, where the individual sees himself as weak, small and without muscles, triggering an obsession with practices that increase his body mass, thus, ends up harming mainly strength training practitioners, leading them to believe they are weak and thin. The worship of the perfect body is closely related to muscle development, a fact that directly represents an increase in the demand for bodybuilding gyms. With this in mind, the objective of this work is to gather and review information about Vigorexia, to better publicize this topic that is so important and present today.

Keywords: Academy. Body Image. Bodybuilding. Vigorexia.

Introdução

O presente estudo tem como foco principal mostrar sobre a predominância de vigorexia em praticantes de treinamento de força. A vigorexia é conhecida como o Transtorno Dismórfico Corporal, (TDC) é um problema de saúde mental relacionado à imagem corporal, quando a pessoa tem um receio com alguns defeitos percebidos em sua aparência, levando-o a ter uma percepção contraditória da própria imagem corporal (SAVOIA, 2000).

E acaba prejudicando principalmente praticantes de treinamento de força, levando-os a acreditar estarem fracos e magros. A adoração ao corpo perfeito tem grande relação com o desenvolvimento muscular, fato que representa diretamente no aumento da procura por academias de musculção (Kreider, 2010).

Sendo assim, No momento que a pessoa incrementa seus defeitos estéticos ou até mesmo defeitos que ela imagina possuir, a preocupação constante e exagerada leva à prática demasiada de exercícios físicos, com prejuízo da vida acadêmica, profissional e dos relacionamentos afetivos e sociais. (POPE, 2000).

De acordo com Pope Jr. et al (2000), muitas pessoas começam a diminuir a vontade de sair com seus amigos e limitam seus relacionamentos amorosos, na intenção de evitar que seus corpos sejam exibidos e a vida social venha a atrapalhar sua rotina de treinamentos. Os indivíduos se mostram bastante preocupados com a própria aparência, com isso, acaba deixando eles insatisfeitos com seus músculos e buscam, incansavelmente, a perfeição corporal (ANDREOLA, 2010).

Apesar de a vigorexia ser um problema de saúde mental, ela pode estar profundamente associada com a utilização de esteroides anabolizantes androgênicos por parte dos praticantes de musculação. Isso ocorre devido a sua constante busca do corpo perfeito em um tempo menor possível. A questão é que a grande maioria dessas pessoas não considera esse tipo de comportamento como disfuncional, mas como algo bastante natural e uma atitude normal que qualquer praticante possa realizar. Ainda assim, é de que os esteroides devem ser prescritos por médicos especialistas no assunto sob algum tipo de deficiência hormonal ou tratamento de algum tipo de doença, devido aos efeitos nocivos que podem surgir em longo prazo (AZEVEDO et al., 2012).

Muitos estudos falam que a vigorexia é mais predominante nos homens, mas esse problema também ocorre em muitas mulheres. Ao ser mais analisado, a maioria dos estudos que objetivam compreender a vigorexia incluem apenas homens, enquanto os estudos que focam nas mulheres fazem relação dos transtornos alimentares com a busca pela aparência magra, porém musculosa (STEIN; RIBEIRO, 2020).

Este estudo tem como principal objetivo de refletir a predominância de vigorexia em praticantes de treinamento de força. A importância, então, dessa pesquisa, está em analisar, com base em estudos já existentes, a questão da alta porcentagem de pessoas com distorção de imagem corporal, sendo que muitas delas não têm conhecimento referente ao transtorno.

Desenvolvimento

VIGOREXIA

Um dos aspectos principais da Vigorexia é a inquietude do indivíduo, que sofre dessa síndrome, em relação algum local específico do seu corpo. De acordo com Mota e Aguiar (2011) falam que na Vigorexia há uma enorme preocupação da pessoa em adquirir um corpo musculoso e muito forte. Com isso, lhe apresenta uma alta dedicação pois seu cuidado centra-se em práticas de exercícios físicos intensos, em especial exercícios de força, visando a hipertrofia muscular. Com o objetivo de ter um alto índice de hipertrofia muscular, os indivíduos vigoréxicos fazem uso de diferentes suplementos alimentares, com a junção de dietas, e com a utilização desses mecanismos otimizam os ganhos no rendimento físico e fazem aumentar a massa muscular.

El Assal e Fernandes (2014) detectaram que os indivíduos com Vigorexia se olham frequentemente no espelho e comparam-se aos outros sujeitos do seu grupo, com a finalidade de analisar as espessuras do seu corpo se estão maiores. Foi visto também, que as pessoas com esse transtorno validam sua massa muscular de 12 a 13 vezes ao dia.

Vieira, Rocha e Ferrarezi (2010), avaliaram em sua pesquisa 80 sujeitos praticantes de academias, do sexo masculino e feminino, e não obtiveram diferenças significativas entre gêneros, constando que a Vigorexia prejudica tanto o público masculino quanto o feminino, e que em ambos os públicos há alto índice de anoréxicos.

Assunção (2002) apud Utiyama (2011) define a vigorexia como um transtorno de imagem corporal que afeta a percepção que o sujeito tem sobre seu corpo vendo-o como o aspecto de magreza e fragilidade e tentar corrigir isso através de comportamentos compulsivos de práticas de exercícios e dietas rigorosas, os autores também destacam-se que há uma diferença entre este transtorno dos transtornos de ordem alimentar como a bulimia e anorexia que apesar de estes terem uma semelhança com a vigorexia, existe uma diferença na percepção da imagem corporal, pois enquanto que na anorexia o indivíduo se vê gordo e busca emagrecer na vigorexia é ao contrário, pois o indivíduo já se vê magro e busca a todo custo construir uma força física e robustez na musculatura em sua imagem corporal.

TREINAMENTO DE FORÇA

A realização de treinamento de força (TF), um exercício físico, fundamenta-se em adquirir uma resistência, definida seja por máquinas, pesos livres, e até mesmo o peso corporal, praticando contrações musculares repetidamente (Azevedo, et al, 2012).

O treinamento de força, também conhecido como musculação, é uma forma específica de condicionamento físico, na qual se pratica de inúmeras maneiras, se diferenciando em modelos e métodos de treinamento (TIBANA; PRESTES,2013).

Segundo Todd et al.(2012), o Dr.Thomas Lanier DeLorme foio primeiro pesquisador a manifestar a importância do treinamento de forças e o aumento da força muscular, em sua pesquisa na reabilitação de militares após a Segunda Guerra Mundial.

De acordo com Thompson(2012) o treinamento de força melhora a coordenação, o equilíbrio, potência, força e resistência. Com base nisso, a musculação se tornou uma importante forma de aprimorar o treinamento física e melhora da saúde.

Segundo Correia et al.(2014), o TF tem se tornado muito conhecido entre as pessoas, por conta da sua diversidade de benefícios, como por exemplo, o aumento dos níveis de força, aumento da massa muscular, além da melhora da capacidade funcional e a melhor condição de qualidade de vida em todos os praticantes independentemente de sua idade.

Há pouco tempo, Batista e Santana (2020) também verificaram melhora na capacidade funcional nos idosos após o treinamento. Além disso, a musculação é indicada para diversos públicos e idades, que diversificam desde crianças a adolescentes, adultos e idosos e até mesmo pessoas com algum tipo de problemas de saúde (CAMPOS,2000).

Diante disso, pode-se entender que a musculação tem sua importância e pode ser aplicada com vários objetivos. À vista disso, pode ser utilizado como terapêuticos visando a cura ou como coadjuvante no tratamento de algum problema de saúde, de estabilização realizado por pessoas doentes como fator de controle de suas afecções ou disfunções, estéticos visando a diminuição da gordura corporal ou ganho de massa isenta de gordura, e desempenho esportivo preparação de atletas com finalidade competitiva (KRAEMER; FLECK; DESCHENES, 2013).

ASPECTOS CULTURAIS DA VIGOREXIA

A sociedade em toda sua evolução buscou sempre determinar um tipo de corpo ideal, em que, passou por vários critérios e padrões estabelecidos de acordo com cada época. Porém, apesar dos critérios e padrões modificados com o tempo, o que e ainda ocorre por muito tempo é o ideal do corpo masculino e feminino, transformando-se em corpos vigorosos e estéticos,

sendo estes os mais aceitos e apreciados por muitas pessoas. (FERREIRA, 2005 apud UTIYAMA, 2011).

A mídia através de seus meios de divulgação e informação, determina modelos estéticos que são cada vez mais exaltados e influenciados, sendo capaz de confirmar que os meios de informação são um dos principais mecanismo de influência no processo subjetividade da imagem corporal e auto aceitação (UTIYAMA, 2011).

Como consequência da forma como a cultura e a mídia se manifestam para algumas sociedades, no que diz respeito os padrões ideais de corpos, a sociedade consumidora da mídia responde e reage de determinadas formas que podem levar alguns indivíduos ao adoecimento psicológico, este adoecimento acomete em ambos os sexos, porem existem problemas que acometem mais a um gênero do que outro, isto é, transtorno de imagem corporal como anorexia e bulimia acomete mais a mulher e já a vigorexia acomete mais aos homens.

A atuação negativa da cultura sobre a auto imagem da pessoa, principalmente no individuo do sexo masculino, e de como este se deixa influenciar pelos padrões de corpo que a mídia demanda, Falcão (2008) fala que os homens tem maior dificuldade de expressar seus sentimentos, indecisões, angustias e tem dificuldades também em compartilhar estes tais sentimentos e emoções com as pessoas mais próximas deles, e esta atitude acaba ocasionando diversos transtornos, logo em seguida, normalmente quando eles procuram ajuda no médico ou psicológico é porque já se encontram no estado mais avançado de seu problema, podendo até dificultar o tratamento, o autor também ressalta que essa introspecção sentimental dos homens e falta de compartilhamento destes sentimentos com outras pessoas acaba por prejudicar seu processo de auto aceitação de sua imagem corporal, criando uma relação negativa com esta quando o homem busca a mudança em seu corpo.

A atratividade pelo corpo estético determinado, são aplicados procedimentos de aceleração desse desejo intenso de se obter um corpo ideal. Esses procedimentos utilizados muitas vezes, são o consumo de suplementos alimentares, uso de esteroides anabolizantes, medicamentos para emagrecimento, cirurgias plásticas, adaptações e sofisticções na prática de exercícios físicos, mais precisamente a musculação assim como dietas rigorosas que são prejudiciais à saúde física e mental (UTIYAMA, 2011).

A vigorexia também tem como características o fanatismo por exercícios físicos levando o indivíduo a realizar musculação por horas e horas nas acadêmicas e ainda fazer dietas hipercalóricas rigorosas e uso de substâncias hormonais injetáveis que superam muitas vezes o seu limite genético, o que pode pôr em risco sua saúde. (VASCONSELOS, 2013).

De acordo com Oliveira (2014) Os meios de informação também manifestam os interesses econômicos por trás das influencias de padronização de corpos, indústrias que produzem suplementos alimentares exercem uma determinada pressão que tem um viés capitalista, o autor também afirma que exigências de uma determinada imagem para que se assume um determinado posto de trabalho também influencia nessa padronização.

VIGOREXIA E EXERCÍCIO DE FORÇA

A Vigorexia é um transtorno, no qual os indivíduos vigoréxicos apresentam uma preocupação exagerada com um ou mais defeitos inexistentes com sua musculatura, chegando ao ponto de desenvolverem problemas patológicos (MOTTER, ALMEIDA e BELLINI, 2017). Os atletas mais acometidos por essa síndrome são os praticantes de exercícios de força como a musculação.

Nesse sentido, Mello e Liberali (2012) fizeram uma revisão sistemática sobre dados da Vigorexia em praticantes de musculação, obtendo-se, com o estudo, dados que comprovam o alto índice de indivíduos vigoréxicos em práticas com halterofilismo e fisiculturismo, sendo alto o uso, por parte desses indivíduos, de recursos ergogênicos e de anabolizantes.

Pope Jr. et al. (2000), citados por Mota e Aguiar (2012), são categóricos ao afirmarem que a Vigorexia surge a partir de amostras de levantadores de peso, sendo possível, por meio delas, associar a incidência dessa síndrome aos praticantes dessa modalidade de prática

esportiva. Com base nos achados do estudo mencionado, torna-se importante salientar a correlação existente entre a Vigorexia, o exercício de força e o uso de esteroides anabolizantes nesse grupo de atletas que foram submetidos à pesquisa.

Outra pesquisa importante para evidenciar a relação da Vigorexia com o uso de esteroides anabólicos pelos praticantes de musculação é o de Schmitz e Campagnolo (2013), onde os pesquisadores investigaram 91 homens com a média de idade entre 26 anos, mostrando que 50,6% dos praticantes de musculação fazem uso de anabolizantes e suplementos alimentares para obter melhor desempenho e aumento de massa muscular.

Dessa forma, fica evidente a estreita relação entre a Vigorexia e o exercício de força, apesar disso, há na literatura poucas pesquisas que apresentem soluções para o tratamento da Vigorexia, principalmente pela dificuldade em diagnosticá-la, o que sugere a necessidade de mais pesquisas com a intenção de fomentar o desenvolvimento de novas abordagens para seu tratamento.

Metodologia

TIPO DE PESQUISA

Este estudo utilizou como abordagem metodológica a revisão da literatura nacional e internacional sobre o tema: Predominância de vigorexia em praticantes de treinamento de força. Assim, buscou realizar essa revisão a partir da busca por artigos originais que se relacionassem com o tema em questão, assim como outras categorias de artigos científicos, são uma forma de pesquisa que utilizam de fontes de informações bibliográficas ou eletrônicas para obtenção de resultados de pesquisas de outros autores, com o objetivo de fundamentar teoricamente um determinado objetivo.

Os artigos de revisão são publicações desenvolvidas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista na interpretação e análise crítica pessoal do autor.

Essa categoria de artigos têm um papel fundamental para a educação continuada pois, permitem ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica em curto espaço de tempo; porém não possuem metodologia que permitam a reprodução dos dados e nem fornecem respostas quantitativas para questões específicas. Dessa forma, são classificados artigos de revisão narrativas e são qualitativos.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi constituída por artigos originais organizados. Sendo que a amostra se baseou em artigos das bases eletrônicas: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e Bireme compreendidos no período de 2019 a 2023.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Primeiramente foram realizadas as coletas nas fontes online especificadas como população. Após a identificação das fontes utilizadas foram definidas as seguintes palavras chave: vigorexia, treinamento de força, musculação, academia. Os termos foram combinados por meio dos operadores lógicos e, ou.

Levando em conta disso, a escolha dos artigos foi efetuada por análise dos títulos, a fim de verificar a adequação dos temas ao propósito da revisão, quando a separação não pode ser tomada a partir dos títulos, foi realizada a leitura do resumo e, apresentando-se alguma dúvida, foi realizada uma análise completa do estudo.

Foram atendidos os seguintes critérios de inclusão:

- Estudos que tivessem foco na influência no tema proposto ou palavras listadas;
- Artigos e livros publicados de 2019 a 2023.

- Trabalhos escritos em português e inglês;
- Sendo excluídos
- Artigos e estudos sem a ligação de vigorexia com pessoas praticantes de academia;
 - Estudos que não envolviam praticantes de treinamento de força.

ANÁLISE DE DADOS

A partir disso, foram analisados os dados coletados e, de acordo com a relevância para **PREDOMINÂNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA**, foi formada a base de dissertação do presente trabalho e sendo apresentados os dados de maneira descritiva, conforme a proposta.

Conclusão

Em razão das ideias, pensamentos e argumentações literárias citadas no decorrer desse trabalho, pode se compreender que, a Vigorexia em praticantes de treinamento de força, originam-se por causa de uma intensa pressão ocasionada pela grande mídia de que devemos ter um corpo ideal, colocando as pessoas a cometerem certos riscos físicos e mentais para tentarem conseguir de qualquer forma o “corpo ideal”.

O transtorno de imagem causado pela Vigorexia coloca o indivíduo em uma verdadeira saga para atingir o corpo ideal. Essa obsessão traz riscos à saúde e a prática de atividade física torna-se exaustiva, deixando de ser algo saudável e se tornando um ciclo vicioso. Dessa forma, esse transtorno é caracterizado pela distorção da autoimagem corporal associada a obsessão por atividade física.

Ao decorrer do trabalho muitos autores em suas falas concluem que a Vigorexia atinge principalmente homens, mas podendo também atingir mulheres, tendo predominância em praticantes de musculação e fisiculturismo. O indivíduo com esse transtorno tem obsessão para realizar práticas de exercícios que aumentam a massa magra muscular, passando horas na academia e não se importando com o convívio social, trazendo graves riscos à saúde.

Se bem que ainda é pouco conhecido pelas pessoas sobre o assunto, a Vigorexia pode ser encaixada em tratamentos de terapia cognitivo-comportamental, com o auxílio de equipes multidisciplinares envolvendo psicólogos, psiquiatras, nutricionistas e profissionais de educação física. Muitas pessoas buscam aceitação nas redes sociais e estas cobram que as mesmas sejam aceitas. Os “likes” são alavancados para o ego influenciados principalmente pelas mídias sociais onde as pessoas assemelham felicidade e sucesso com a imagem corporal perfeita.

É comum vermos nos dias atuais uma cultura de corpos perfeitos, mas se cada pessoa obter informações e cada profissional da área da saúde em especialmente o de educação física souber repassá-las dos cuidados para ter um corpo e mente saudável, para que aluno não comece realizar treinamento de força de forma exagerada ocasionando um ciclo vicioso e prejudicial a sua saúde.

Tem uma frase que diz “Que tudo em excesso faz mal” e se encaixa muito no assunto tratado desse trabalho, pois mesmo sendo benéfico a musculação para quem realiza, ela tem que ser praticada de forma consciente respeitando seus limites do seu corpo sem fazer extravagâncias, pois praticando de forma exagerada vai fazer mal ao seu corpo e conseqüentemente sua mente. Dessa forma, profissionais da área da saúde poderão ajudar as pessoas a se amarem mais de forma saudável.

Em virtude dos argumentos mencionados durante o trabalho, uma das finalidades desse trabalho é de propagar esse tema tão importante para as pessoas que praticam ou não treinamento de força, em especialmente para os Profissionais Físicos, para que possamos estar atentos aos sintomas, e proporcionar aos nossos alunos confiança e entendimento para que um hábito saudável não se torne uma preocupação. Vale destacar que não existe corpo perfeito, o importante mesmo é sentir-se bem, saudável, e feliz com a própria imagem corporal.

Referências

ANDRADE, Joice Cristina da Silva et al. Prevalência de vigorexia e percepção corporal em praticantes de musculação na cidade de Caicó-RN. 2019.

ANDREOLA, B. Interdisciplinaridade. In: STECK, D; REDIN, E; ZITKOSKI, J. (Orgs.). Dicionário Paulo Freire. São Paulo: Autêntica, 2010. p. 229-230.

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia muscular. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 24, p. 80-84, 2002.

AZEVEDO, Andréa Pires et al. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. *Motricidade*, v. 8, n. 1, p. 53-66, 2012.

BATISTA, Danielly Soares; SANTANA, Fábio. Capacidade funcional de idosos submetidos a diferentes treinamentos: resistido e aeróbio. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 49419-49430, 2020.

CABIDO, Thiago Medeiros et al. TRANSTORNO DE IMAGEM CORPORAL E VIGOREXIA EM HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE PIRAÚBA-MG. 2022.

CAMPOS, Maurício de Arruda. Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. *Rio de Janeiro. Sprint*, p. 133-169, 2000.

CORREIA, Luís Grosso. Dilemas do ensino secundário-liceal em Portugal nos alvares do Liberalismo segundo a visão situada do Liceu Nacional do Porto. *Educação, Sociedade & Culturas*, n. 42, p. 43-66, 2014.

DA MOTA, Cristiane Gonçalves; AGUIAR, Eduardo Figueira. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. Muscle dysmorphia: new syndrome in the weight training practitioners. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 9, n. 27, 2011.

DA SILVA HOLANDA, George Ivan; DE ALMEIDA, William Elias; GUIMARÃES, Gabriela Barbosa. Vigorexia, a síndrome dos gregos antigos: uma revisão narrativa. *OPEN SCIENCE RESEARCH I*, v. 1, p. 706-715, 2022.

DE MACEDO, Arythan Albuquerque et al. Relação da vigorexia com o uso de esteroides anabolizantes em praticantes de treinamento de força. *RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 81, p. 733-738, 2019.

EL ASSAL, Sâmar; FERNANDES, Daniela Canuto. Imagem Corporal e Comportamentos de Risco para Transtornos Alimentares em Praticantes de Exercícios e Atletas: Evidências Científicas. *Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde*, v. 41, p. 31-41, 2014.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa. Interfaces entre el dismorfia muscular y psicología el deporte. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, v. 2, n. 1, p. 01-21, 2008.

FERREIRA, Maria Elisa Caputo; DE CASTRO, Antônio Paulo André; GOMES, Gisele. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 27, n. 1, 2008.

GUERZI, Stephanie Diresta; TEIXEIRA, Carla Somaio. PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO–SP. *Revista Científica Unilago*, v. 1, n. 1, 2019.

KRAEMER, William J. et al. The effects of soy and whey protein supplementation on acute hormonal responses to resistance exercise in men. *Journal of the American College of Nutrition*, v. 32, n. 1, p. 66-74, 2013.

KREIDER, Richard B. et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, v. 7, p. 1-43, 2010.

KUSTER, Leonardo Majeski et al. Benefícios do treinamento de força nos componentes da capacidade funcional em idosos: Uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 9851-9867, 2021.

MARCOLINO, BRUNA RAFAELA SILVA; DE SOUZA, ALAÍDE. DISTORÇÕES DA IMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS. *Textos completos do 4 Seminário Integrado de Monografias, Dissertações e Teses*, p. 80.

MOROSINI, Caroline; KOENHLEIN, Eloá Angélica. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 3, p. 443-452, 2019.

MOTTER, Amanda Giacomelli; ALMEIDA, Steffânia; BELLINI, Magda. Incidência de vigorexia em praticantes de musculação. *DO CORPO: ciências e artes*, v. 7, n. 1, 2017.

NASCIMENTO, Eulimar; DACORSO, Stetina. PSICANÁLISE E HISTERIA NO MASCULINO: UMA ANÁLISE DA VIGOREXIA. *CADERNOS DE PSICOLOGIA*, v. 3, n. 6, 2021.

OLIVEIRA, Maria Juliete da Silva et al. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de uma academia de ginástica no município de Picuí/PB. 2014.

POPE, Harrison; PHILLIPS, Katharine A.; OLIVARDIA, Roberto. *O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo*. Editora Campus, 2000.

RIBEIRO, Paula Regina Costa; STEIN, Fabiana Loréa Paganini. MULHERES, CORPOS E VIGOREXIA: ANÁLISE DA REDE DISCURSIVA NAS PRODUÇÕES CIENTÍFICAS. Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2020.

SAVOIA, Mariangela Gentil. Diagnóstico diferencial entre fobia social e transtorno dismórfico corporal. *Rev. psiquiatr. clín. (São Paulo)*, p. 316-8, 2000.

SOLER, Patrícia Tatiana et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 19, p. 343-348, 2013.

SOUZA, Bruno Eduardo da Silva et al. Vigorexia: o transtorno da distorção da imagem corporal nas academias de Picuí-PB. 2019.

SOUZA, Victor Kaiqui Silva et al. Vigorexia o distúrbio da imagem corporal que assola o século XXI: uma revisão da literatura. *International Journal of Nutrology*, v. 11, n. S 01, p. Trab815, 2018.

THOMPSON, Walter R. Worldwide survey of fitness trends for 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal*, v. 15, n. 6, p. 9-18, 2011.

TIBANA, Ramires Alsamir; PRESTES, Jonato. Treinamento de força e síndrome metabólica: uma revisão sistemática. *Rev. bras. cardiol.(Impr.)*, p. 66-76, 2013.

TODD, Janice S.; SHURLEY, Jason P.; TODD, Terry C. Thomas L. DeLorme and the science of progressive resistance exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 26, n. 11, p. 2913-2923, 2012.

TORRES, Albina R.; FERRÃO, Ygor A.; MIGUEL, Eurípedes C. Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo? *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 27, p. 95-96, 2005.

UTIYAMA, Adriana Harumi Bachiega. Vigorexia: conceitos e problematização. 2011.

VASCONCELOS, July Elisson Ladislau. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. 2013.

VIEIRA, José Luiz Lopes; ROCHA, Priscila Garcia Marques; FERRAREZI, Ricardo Aparecido. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 32, n. 1, p. 35-41, 2010.

Recebido: 17/10/2024

Aprovado: 05/11/2024