

# CONSTITUIÇÃO DO CORPO E VIGOREXIA/DISMORFIA MUSCULAR EM CLIENTES DE ACADEMIAS DE MONTES CLAROS/MG

## BODY CONSTITUTION AND MUSCULAR BIGOREXIA/DYSMORPHY IN CLIENTS OF GYMNS OF MONTES CLAROS/MG

Thiago Braga de Oliveira  
Mariana de Jesus Leite  
Anamaria de Souza Cardoso  
Centro Universitário FIPMOC – UNIFIPMoc

### RESUMO

Na contemporaneidade há novas formas de subjetivação e sintomatologia que perpassam a partir da insatisfação e distorção dos sujeitos diante aos seus corpos, gerando um aumento nos distúrbios alimentares e uma busca incessante de um corpo “perfeito”. Este artigo objetiva analisar a relação que frequentadores de academias têm com os seus corpos, investigando presença de sintomas do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC). Metodologicamente, foram desenvolvidas entrevistas semiestruturadas com seis questões e realizadas com seis sujeitos frequentadores das academias A1 e A2 localizadas na cidade de Montes Claros/MG. As entrevistas foram gravadas e transcritas para posterior análise de conteúdo. A partir dos dados, foram identificadas nove categorias (corpo simétrico e harmônico, estética acima da saúde, benefícios da academia, insatisfação contínua com o corpo, corpo padrão, dependência em academia, esteroides e anabolizantes, preconceito, aceitação e vigorexia). O roteiro da entrevista permitiu que houvesse compreensão dos impactos desse mal-estar civilizatório dessas novas formas de subjetivação através do ideal de corpo e dos novos cuidados de si advindo da tônica neoliberal de ser uma melhor versão de si.

**Palavras-chaves:** Insatisfação com o corpo. Musculação. Psicologia do Esporte.

### ABSTRACT

In contemporaneity there are new forms of subjectivation and symptomatology that permeate from the dissatisfaction and distortion of the subjects in front of their bodies, generating an increase in eating disorders and an incessant search for a “perfect” body. This article aims to analyze the relationship that gym goers have with their bodies, investigating the presence of symptoms of Body Dysmorphic Disorder (BDD). Methodologically, semi-structured interviews with six questions were developed and carried out with six subjects who frequented the A1 and A2 gyms located in the city of Montes Claros/MG. The interviews were recorded and transcribed for later content analysis. From the data, nine categories were identified (symmetrical and harmonic body, aesthetics above health, benefits of the gym, continuous dissatisfaction with the body, standard body, dependence on gym, steroids and anabolic steroids, prejudice and acceptance, and bigorexia). The interview script allowed for an understanding of the impacts of this civilizational malaise of these new forms of subjectivation through the ideal of the body and the new care of self, arising from the neo-liberal tonic of being a better version of yourself.

**Keywords:** Dissatisfaction with the body. Bodybuilding. Sport Psychology.

## INTRODUÇÃO

Na atualidade, no contexto do capitalismo neoliberal, formas midiáticas de comunicação vêm difundindo um culto ao corpo perfeito e definido, contribuindo para a criação de novas necessidades (WIECZOREK, 2016). Na perspectiva, a preocupação dos indivíduos com a aparência física, a juventude do corpo e a possibilidade de sua modelação tem engendrado novos “cuidados de si” (FEITOSA FILHO, 2014).

É possível presumir que, devido a esse profundo interesse pelo corpo, a cultura de consumo prescreve à sociedade um conjunto bem estruturado de normas no que diz respeito às suas aparências e aos usos, de acordo com os interesses dominantes. Este culto à forma do corpo tem perpassado pelos membros da sociedade principalmente sob os aspectos de aumento da musculatura e definição corporal (FEITOSA FILHO, 2014).

No dia a dia das academias, tais exigências narcísicas de perfeição e potência, levam ao investimento na prática da atividade física para o aumento da musculatura e definição corporal (FEITOSA FILHO, 2014). Assim sendo, Damasceno *et al.* (2005) evidenciam uma insatisfação com o corpo semelhante entre homens e mulheres, desencadeando uma contínua melhoria da autoimagem e uma busca de diminuição de gordura corporal, o que os levam a iniciarem uma rotina de exercícios físicos. Essa insatisfação corporal pode levar a preocupações exacerbadas com a autopercepção corporal, no qual a American Psychiatric Association (2014) denomina como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e quando direcionado a uma presunção de uma musculatura pequena, é caracterizado um subtipo denominado Dismorfia Muscular (DM) ou vigorexia.

A vigorexia ou dismorfia muscular se expressa através de uma autoimagem psicologicamente distorcida que se caracteriza pela busca incessante de aumento da massa muscular e sua definição, consumo de dietas específicas, suplementos vitamínicos, esteróides e anabolizantes, além da prática excessiva de exercícios físicos beirando o fanatismo (FEITOSA FILHO, 2014).

Desta forma, a sociedade moderna é atravessada pela relação que os indivíduos têm com seus corpos, sendo uma forma de retroalimentar o sistema capitalista de produção, uma vez que há uma intrínseca relação entre corpo e consumo. Portanto, compreender a importância das imagens de corpos no panorama cultural da atualidade é essencial, já que existe uma relação de obsessão com a autoimagem, que gera inspiração aos cuidados alimentares, da rotina, da aparência e da saúde. (SANTOS JUNIOR, LOBO, BUNN, 2018).

O presente artigo apresenta como objetivo primário analisar a relação que frequentadores de academias têm com os seus corpos e como objetivos secundários identificar os efeitos que o fenômeno do culto à beleza pode acarretar nos sujeitos analisados; relacionar a imagem corporal relatada pelos participantes com características do transtorno psicológico caracterizado pela preocupação constante em não ser suficientemente musculoso, a Vigorexia ou Dismorfia Muscular; e mostrar como o psicólogo do esporte pode intervir nesses casos.

## MÉTODO

### Amostra

A pesquisa foi baseada através de métodos qualitativos e considerando os objetivos propostos, trata-se de uma pesquisa do tipo explicativa, a partir de uma pesquisa de campo.

Dada a seleção dos participantes, foram considerados os seguintes critérios: (1) ser matriculado e ativo em uma das academias definidas (A1 ou A2) e localizadas em Montes Claros/MG, (2) ser do gênero masculino ou feminino, (3) ter entre 18 e 30 anos de idade, ter entre suas práticas esportivas, a musculação. Posto isto, com base nas entrevistas, a pessoa que aceitou participar da pesquisa cumpriu com os critérios estabelecidos. Para proteger identidade dos participantes, estes foram referidos como “Sujeito”, variando entre S1 a S6, já que foram 6 entrevistados, sendo 2 (duas) mulheres e 4 (quatro) homens.

Sendo assim, o estudo foi conduzido em duas academias (A1 e A2) localizadas na cidade de Montes Claros/MG, em que 4 sujeitos fazem parte da A1, incluindo duas mulheres, e 2 sujeitos frequentam a A2, sendo possível verificar uma contínua frequência dos entrevistados dessas academias, com rotinas árduas de atividade física e que a vida *fitness* é uma prioridade, ou seja, um local onde a musculação e o corpo são experimentados como pulsão desejante que faz os sujeitos se movimentarem.

## Instrumentos

Foi elaborada uma entrevista semiestruturada composta por 8 (oito) questões, abordadas temáticas referentes à constituição do corpo, aspectos psicossociais, sobre um corpo ideal e cenários correlatos ao tema da pesquisa. Um teste piloto foi desenvolvido para a maturação das questões e execução de eventuais ajustes.

## Procedimentos

O desenvolvimento da entrevista semiestruturada *on-line* foi realizado por meio do aplicativo *Google Meet*. Os participantes foram acionados por meio de suas contas pessoais (ou a critério do participante, especialmente desenvolvida para este fim) o agendamento (via *WhatsApp*, função chat, onde foi encaminhado o *link* da reunião) para o desenvolvimento e condução da entrevista *on-line*. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade (Parecer número: 5.272.541).

A entrevista foi realizada em data, horário e local escolhidos pelo entrevistado, sendo o convidado para uma entrevista individual. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi entregue em duas vias impressas iguais, lido, esclarecidas as dúvidas do participante, que assinou ambas, mantendo uma consigo e entregando a outra para os entrevistadores. A entrevista foi gravada em áudio e posteriormente a mesma foi transcrita.

## Análise de dados

Os dados obtidos na pesquisa foram agrupados em categorias e subcategorias. As discussões desenvolvidas junto aos participantes nas entrevistas foram exportadas em formato textual na íntegra e submetidas à técnica de análise de conteúdo. O usufruto da análise de conteúdo permite uma exploração cadente dos dados, capitulando elementos referenciais, categorizando informações basais e permitindo a elucidação de cenários (BARDIN, 2007).

## RESULTADOS

A partir da coleta e análise de dados, foram separadas nove categorias que organizam os resultados obtidos com base nas respostas dos frequentadores de academias selecionados para a entrevista.

### Categoria 1: Corpo simétrico e harmônico

A categoria **Corpo Simétrico e Harmônico** diz respeito ao conceito de “corpo belo” para cada um dos entrevistados. É possível averiguar nas respostas abaixo, uma certa standardização:

“Então, belo no meu ponto de vista é um corpo simétrico, com percentual de gordura um pouco baixa e com uma bela postura”. S1 A1

“O corpo belo pra mim é um corpo harmônico, um corpo estético, pode-se dizer que até um “shape praia”. Só que o “shape praia” seria um pouquinho do que eu não almejo, mas talvez por eu ser personal, eu almejo pros meus alunos. Entendeu? Mais ou menos isso. O corpo praia é um corpo definido, percentual de gordura baixa, essa média”. S2 A1

“Corpo belo pra mim é um corpo harmônico né, que tem suas devidas proporções, isso eu considero um corpo belo. Harmonia eu acho que é a coisa que mais destaca, é um corpo belo pra mim”. S4 A1

Isto posto, nota-se que para os sujeitos entrevistados, um corpo belo é sinônimo de simetria e harmonia: “É um corpo onde há simetria em todas as regiões de membros inferiores e membros superiores” S5, A2. Não obstante, para ter esse corpo, é necessário, uma certa proporcionalidade, além de uma baixa gordura corporal e definição muscular: “Contendo uma quantidade significativa de massa magra e um grau considerável de definição muscular” S5, A2.

## Categoria 2: Estética acima da saúde

A categoria **Estética acima da Saúde** engloba a prioridade da estética para esses sujeitos. De acordo com os relatos, a saúde vem em segundo plano, ou seja, o intuito de malhar está intrinsecamente ligado ao físico, ao corpo, o que é possível verificar nas falas a seguir:

“Eu malho porque eu amo e eu necessito, mas eu comecei a malhar por conta realmente de saúde, eu nem gostava de treinar, aí eu fui em um médico e ele deu um diagnóstico péssimo de colesterol e tal. Aí eu entrei na academia e aí de lá pra frente tem 9 anos que eu tô aí na caminhada. Hoje em dia a estética favoreceu e malho mais por estética do que por saúde”. S2 A1

“Sim, eu considero isso (a estética) uma prioridade, acho que hoje em dia com esse viés estético que o mundo tomou né, a estética é uma prioridade hoje para a maioria dos jovens. Eu sou muito vaidosa então me preocupo muito com a minha aparência e com a minha autoestima relacionada a isso, então se eu não estiver me sentindo bem fisicamente, com certeza a minha autoestima seria afetada”. S3 A1

Percebe-se que para os sujeitos que foram entrevistados, a estética vem em primeiro lugar em relação à saúde, tal qual o S3 A1 relata: “Então para mim essa questão de um corpo bonito e uma estética legal são prioridades à medida que influenciam todo o restante da minha vida”. O entrevistado S6 A2 também possui um discurso voltado para a preeminência da estética:

“Eu não gosto de academia, mas eu gosto, é bem complexo isso aí, eu me sinto bem né, com aquele *pump* no final do treino, a gente muda a cabeça da gente, mas eu não sei porque, eu não vou dizer que é por saúde porque seria hipocrisia mesmo, é por questão estética”. S6 A2

## Categoria 3: Benefícios da academia

A categoria **Benefícios da academia** refere-se ao proveito que esses sujeitos também usufruem do ambiente da musculação, sendo assim, este ambiente também pode levar ao bem-estar psicossocial.

“Olha, eu comecei por questão física mesmo, não gostava de meu físico, eu era muito magro e com isso eu fui gostando cada vez mais e hoje já não consigo ficar sem treinar, já é parte do meu dia a dia, se eu ficar um pouco sem treinar já começo a ficar estressado, então funciona para melhorar ansiedade também e como eu compito também eu almejo cada vez mais crescer no esporte, quanto mais eu me dedicar, melhor vai ser nesse quesito”. S1 A1

“Eu malho porque eu amo e eu necessito, primeiramente saúde é claro, mas eu comecei a malhar por conta realmente de saúde, eu nem gostava de treinar, aí eu fui em um médico e ele deu um diagnóstico péssimo de colesterol e tal. Aí eu entrei na academia e aí de lá pra frente tem 9 anos que eu tô aí na caminhada.” S2, A1

“A sensação de malhar ela me traz uma liberdade sem igual, além de tudo, o fato de malhar todo dia, o fato de ter uma rotina me gera disciplina e essa disciplina ela se estende a todos os contextos da minha vida. Então eu gosto de ser disciplinada na academia porque eu sei que vou ser disciplinada na vida.” S4, A1

Dessa forma, averigua-se que malhar também gera bem-estar nos sujeitos e que, assim como demonstra o relato a seguir, pode estar relacionado a um afastamento depressivo na vida dos entrevistados: “Eu sou muito ansioso e a musculação já me livrou até da depressão, passei alguns fatos difíceis então através da musculação eu consegui superar isso aí” S2, A1.

Além disso, pode-se ver que este ato pode ir além da estética: “Hoje eu pratico academia, eu malho porque realmente eu gosto e porque eu vejo que é necessário para que eu me sinta melhor. Não só no viés estético, mas que pra mim é o principal, mas também por outro viés em questão de descarregar as minhas energias, de desestressar, de desligar um pouco do que eu esteja fazendo e obviamente pelo viés estético. Eu já treino a

aproximadamente 8 anos, então eu já venho tendo um resultado a muito tempo, então por isso que eu acho que hoje em dia ele é mais satisfatório porque eu já tenho essa construção há um bom tempo. Então hoje é por todos esses motivos que eu citei.” S3, A1.

#### **Categoria 4: Insatisfação contínua com o corpo**

A categoria **Insatisfação contínua com o Corpo** trata-se de como os sujeitos entrevistados, apesar de malharem e seguirem dieta há um tempo, ainda expressam que seus corpos não lhes agradam, isto é, há uma insatisfação contínua com seus corpos, o que nota-se nas falas:

“Então, eu até gosto do meu corpo, mas tem várias coisas para melhorar ainda, está um pouco longe, mas já tem muito tempo que eu treino pra isso e venho melhorando cada vez mais. Tenho algumas coisas que me incomodam ainda e eu treino para melhorar isso e cada vez melhorar a simetria”. S1 A1

“No momento estou começando a gostar, mas ainda não estou satisfeito. Eu sempre estou treinando, sempre almejando buscar o meu melhor, *pra mim* atingir um corpo harmônico, um percentual de gordura baixo, então estou sempre buscando isso”. S2 A1

“Eu acho que sim, na verdade eu acho que essa questão de corpo perfeito eu acho que provavelmente no mundo que a gente tem hoje de insatisfação, de querer sempre melhorar, é muito difícil de ser alcançado, com certeza têm várias coisas que eu mudaria no meu corpo, não coisas grandes, mas uma melhoria ali, talvez perder um pouco de gordura localizada, talvez secar um pouco mais a barriga, que são coisas que a gente vê né, hoje muito na mídia, são blogueiras que a gente vê o tempo inteiro com corpos esteticamente perfeitos, mas com muitas cirurgias plásticas, o que eu acho que é muito difícil para ser alcançado. Eu acho que a gente pode sempre melhorar sim”. S3 A1

“Atualmente estou com um corpo razoável, mas longe do meu objetivo. Me faltam algumas coisas, mas principalmente um grau considerável de definição muscular”. S5 A2

“Essas perguntas não vieram em um bom momento para mim não porque hoje em dia eu não sou satisfeito, antes eu estava até satisfeito com meu corpo, mas agora que estou passando por um processo de mudança né, eu tô bem insatisfeito, me sentindo mal por isso”. S6 A2

Através dos discursos dos entrevistados, pode-se observar uma insatisfação contínua com o corpo, como no relato de S4 A1: “Agora quanto ao que eu acho do meu corpo, eu sei que não estou mal, mas eu quero muito mais, entendeu. Eu sei que eu posso mais, eu quero evoluir 100% ainda”. Posto isto, sugere-se que a demanda dos sujeitos em relação aos seus corpos mostra-se não satisfeita e há sempre uma necessidade de algo a mais.

#### **Categoria 5: Corpo Padrão**

A categoria **Corpo Padrão** refere-se à visão que os sujeitos entrevistados têm sobre possuírem ou não o que consideram como “corpo ideal”, “corpo perfeito” ou “corpo padrão”:

“Hoje a imagem que eu tenho do meu corpo é que eu estou magra né, eu sou uma pessoa que *pra mim* eu estou dentro dos padrões, eu não me vejo como uma imagem que seria vítima de preconceito da sociedade, então eu me considero um padrão”. S3 A1

“Acredito que a minha imagem realmente se encaixa porque eu sou uma pessoa mais alta, tenho umas pernas mais volumosas, uma coxa mais avantajada né, apesar de meu superior ser um pouco maior, mas “a parte de baixo” é a mulher brasileira né. Não que eu ame isso, eu queria mudar um pouco, mas acredito que tá dentro um pouco dos padrões sim”. S4 A1

A partir dessa categoria, os sujeitos demonstraram um desejo em direção ao “corpo perfeito”, “corpo padrão”, assim como nota-se nessa fala: “Eu acredito que sim, no caso de competição ainda não, mas no caso de um corpo *lifestyle*, estilo de vida, eu considero que está dentro do padrão da perfeição”. S1 A1

## Categoria 6: Dependência em academia

A categoria **Dependência em Academia** reúne os relatos referentes a ficar sem praticar a musculação e os sentimentos que emergem disso. A partir das falas a seguir, nota-se um sentimento de dependência em relação à academia:

“Como eu falei, eu já fico um pouco ansioso, tenho até dor de cabeça, não gosto nem de olhar no espelho, porque às vezes é uma distorção de imagem, às vezes eu nem estou diferente do que eu estava, pelo pouco tempo que eu fiquei sem treinar, mas eu já não gosto do que eu vejo no espelho e tenho que voltar o mais rápido possível”. S1 A1

“Quando eu fico sem malhar, me gera muita ansiedade, me dá vontade de comer, me dá vontade de estudar. Então assim, parece que bagunça toda a minha rotina, essa questão de não fazer atividade física”. S4 A1

“Sensação de perda, de estar faltando algo. Caso eu não consiga treinar por falta de organização de tempo, nesses dias me dá um sentimento de fracasso”. S5 A2

“Tristeza, cansaço, indisposição, falta de dever cumprido (quando não malhava)” S6 A2.

Ademais, nota-se uma desestabilização sem academia: “Eu fico bem pra baixo, me olho no espelho e eu não me sinto bem. Se eu ficar dois dias sem treinar eu já fico doido [...] Teve uma época que eu fiquei doente e fiquei sem malhar. Eu tampei todos os espelhos da minha casa para não me ver”. S2 A1

## Categoria 7: Esteroides e Anabolizantes

A categoria **Esteroides e Anabolizantes** refere-se aos relatos de uso ou cogitação do uso de Esteroides e Anabolizantes. Sendo assim, nota-se uma cordialidade com o uso:

“Assim, como eu falei no início eu não tinha o corpo que me agradava, de primeira eu fui acabando sendo cobaia né, de academia, querendo ou não pessoas me influenciam a tomar e eu por falta de conhecimento também e tudo acabei tomando sem conhecimento. Depois eu entrei na faculdade, comecei a estudar, entender mais sobre os ergogênicos aí decidi também procurar um médico pra tá fazendo acompanhamento mais legal né, principalmente para preservar a minha saúde. Mas uso sim e sempre que tem competição a gente usa um pouquinho, até a mais [...] Fui ao médico recentemente e descobri que minha saúde está mal”. S2 A1

“Sim, eu já fiz o uso de esteroide/anabolizante com acompanhamento médico, mas foi por um tempo determinado de 2 meses, então foi um tempo curto né que evitaria virilização etc., mas pelos motivos de como eu treino a muito tempo, eu já conheço o meu corpo, que queria um estímulo diferente, talvez a cereja do bolo né, pra poder complementar. Não gostei muito do uso, mas talvez eu faria novamente sim, acho que tudo quando é com acompanhamento médico né, a gente não corre o risco de ter a saúde afetada, então eu acho que tudo sob controle, é mais seguro”. S3 A1

“Cogitei usar sim esteroides/anabolizantes, porque acredito que meu progresso estava neutro, eu queria melhorar porque quando a gente malha demais, você sabe, a gente quer resultados mais rápidos, mas mesmo malhando muito os resultados não são rápidos. Então para otimizar esse processo aí, já cogitei sim usar anabolizante, nunca usei, mas já cogitei”. S4 A1

O uso de esteroides e/ou anabolizantes mostra-se presente na vida dos sujeitos entrevistados para que melhore o desempenho e resultados na academia: “Já usei vários tipos. Primeiramente eu resolvi usar quando eu fui competir, no caso da competição a gente tem que chegar a um nível mais alto, aí pra isso eu precisava de um rendimento melhor no treino, de recuperação muscular, aí como eu quero avançar mais no esporte é necessário fazer o uso de vários tipos de ergogênicos” S1 A1. Além disso, é possível observar uma assiduidade no uso: “Sim, já usei e pretendo usar de novo. Motivos puramente estéticos”. S5 A2

## **Categoria 8: Preconceito e Aceitação**

A categoria **Preconceito e Aceitação** diz respeito à percepção dos participantes quanto à serem aceitos por si mesmos e pela sociedade:

“Hoje a imagem que eu tenho do meu corpo é que eu estou magra né, eu sou uma pessoa que pra mim eu estou dentro dos padrões, eu não me vejo como uma imagem que seria vítima de preconceito da sociedade, então eu me considero um padrão”. S3 A1

“Sim. Como dizem: “um corpo fraco não sustenta um espírito forte”. Eu sou do time equilibrado, acredito que ter um corpo acima da média possa trazer oportunidades no qual uma pessoa que não se importa tanto com aparência não teria”. S5 A2

“Um corpo belo para mim é um corpo que eu consiga olhar no espelho e me sentir satisfeito, que seja um corpo acima da média, melhor do que o corpo das outras pessoas normais”. S6 A2

“Eu sou nutricionista né, então, querendo ou não existe uma cobrança em cima de mim”. S6 A2

Com base nas falas, nota-se que há uma incessante busca de aceitação de si e aceitação do outro em relação aos corpos: “Pra mim sim, até pelo meio de ser aceito né, eu busquei isso, com a musculação e tentar chegar ao corpo melhor possível, em questão muito de aceitação, por eu já ter sido magro, depois eu fui gordinho, então pra mim sim”. S2 A1

## **Categoria 9: Vigorexia**

A categoria **Vigorexia** agrega o conhecimento dos entrevistados sobre o transtorno psiquiátrico denominado Transtorno Dismórfico Muscular (DISMUS) ou também conhecido como Vigorexia e como eles se sentem em relação à essa condição:

“Sei o que é sim, às vezes eu tenho quando eu estou um pouco longe de competição que eu não me sinto bem com o meu corpo, pra muitos é um corpo bonito, pra mim não é porque eu já estou acostumado com o físico de competição. Por enquanto eu estou próximo da competição, eu já gosto do corpo e não é todo momento então que eu tenho a vigorexia”. S1 A1

“Sim, eu sei. Não sei se existem níveis de vigorexia, mas acredito que eu deva ter sim um pouco desse distúrbio. Na verdade, acredito que 90% das pessoas com menos de 35 anos e que fazem academia por mais de 2 anos tenham desenvolvido esse quadro”. S5 A2

“Com certeza eu tenho, mas estou fazendo tratamento e pretendo mudar isso. Minha concepção de saúde, que não existe de acordo com o que eu estou falando aí e mudar de acordo com a terapia, porque isso aí não pode existir, não pode ser assim”. S6 A2

Nota-se assim, que os sujeitos possuem ciência acerca da existência do diagnóstico de Vigorexia/ Dismorfia Muscular, tal qual nesse relato:

“Sei o que é e assim, como eu te disse, quando eu fico sem treinar eu fico vigoroso né, pode-se dizer, mas eu treinando, fazendo dieta, eu fico bem pra cima e eu não me sinto assim não, fico bem feliz. Hoje mesmo já emagreci 1kg a menos, então já vibrei, já comemorei, meu dia está sendo maravilhoso, mas tem dia eu como 100 gramas a mais de arroz e acordo no outro dia mais pesado, então isso acaba comigo, então já me sinto mal, já não consigo pesar todos os dias, tenho que pesar de 3 a 4 dias para mandar para o meu treinador. Então tipo assim, eu fico meio bolado. Ele pede foto e todo dia eu não consigo mandar porque eu acho que eu não estou bem e eu sinto necessidade também de as pessoas comentarem de fora, quando elas comentam eu sinto que eu estou no caminho”. S2 A1

Desta forma, o conteúdo supracitado, referente aos conteúdos das transcrições das entrevistas, passa-se a interpretação dos mesmos. As categorias serão interpretadas com base na revisão bibliográfica na literatura científica disponível na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), *Scielo* e *Google Acadêmico* sobre Vigorexia/Dismorfia Dismórfico Muscular e aspectos psicossociais.

## DISCUSSÃO

O precípua objetivo deste estudo foi analisar a relação que frequentadores de academia tem com seus corpos. Sendo assim, a partir das entrevistas realizadas, os dados obtidos foram divididos averiguando-se um discurso, em grande parte, semelhante entre os entrevistados.

Considerando os relatos apresentados, a Psicologia deve estar diligente à sua contemporaneidade, à sexualidade, ideias culturais e sintomatologia vigente ao seu tempo. Isto é, com os novos “cuidados de si”, culto ao belo, juventude corporal, cultura do corpo, belo objeto de consumo, produzida pelas novas formas de subjetividades que perpassam à atualidade (FEITOSA FILHO, 2014).

Atualmente, a aparência é sinônimo de sucesso, saúde e determinação, de modo que a sociedade contemporânea oprime os indivíduos a seguirem padrões estereotipados de beleza. E como consequência dessa sociedade mercadológica surgem os transtornos de autoimagem (SOLER *et al.*, 2013).

Associando as citações e os relatos apresentados, percebe-se que a sociedade exerce pressão sobre como deve ser a estrutura corporal dos indivíduos e que a autopercepção do peso pode estar relacionada com a distorção da imagem corporal. A preocupação excessiva com o corpo pode desencadear Transtornos Alimentares, além do transtorno comportamental denominado vigorexia, que apesar de atingir majoritariamente os homens, pode se desencadear também em mulheres (CAMARGO *et al.*, 2008).

Sabe-se que a prática de exercício físico traz diversos benefícios à saúde, como a melhora do metabolismo, prevenção de doenças, e proporciona resistência muscular (corroborando com os relatos da categoria 3 Benefícios da academia). Contudo pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem corporal, como a vigorexia (dismorfia muscular). Diante disso, esses transtornos de autoimagem fazem com que ocorra o crescimento na prevalência de transtornos alimentares, assim havendo uma busca de um corpo que seja compatível ao padrão de beleza (BEZERRA; SAMPAIO; LANDIM, 2018), condizente com os relatos das categorias 2 (Estética acima da saúde), 4 (Insatisfação contínua com o corpo), 5 (Corpo Padrão) e 9 (Vigorexia).

Destarte, corroborando com os relatos das categorias 8 (Preconceito e aceitação) e 9 (Vigorexia), os sujeitos com sintomas vigoréticos partem como pressuposto dessa lógica, na qual o indivíduo contemporâneo se vê com ideais de ser aceito, reconhecido, forte, musculoso e ativo (FEITOSA FILHO, 2014). Logo, a preocupação e insatisfação do corpo pode levar o indivíduo ao uso e abuso de esteroides e anabolizantes para tentar alcançar o corpo desejado, podendo constituir um problema de saúde pública (SANTOS *et al.*, 2012). Afirmarções bastante pertinentes ao se analisar os relatos das categorias 2 (Estética acima da saúde), 4 (Insatisfação contínua com o corpo) e 7 (Esteroides e anabolizantes).

Considerando relatos das categorias 1 (Corpo simétrico e harmônico), 2 (Estética acima da saúde), 6 (Dependência em Academia), 7 (Esteroides e Anabolizantes) e 9 (Vigorexia), o uso recreacional e indiscriminado de esteroides anabólicos androgênicos (EAA) pode estar associado às condições clínicas envolvendo alterações da imagem corporal e/ou responder ao desejo da conquista de um corpo esculpido em curto período de tempo (SANTOS *et al.*, 2012). Sabe-se também que quanto maior o nível de vigorexia no sujeito, maior o seu nível de dependência ao exercício (SOLER *et al.*, 2013).

Martins *et al.* (2019) vão além e descrevem que a dependência ao exercício é caracterizada pelo desejo de praticar exercícios físicos diários para além do momento de lazer, podendo fazer parte de um transtorno comportamental, como a vigorexia (dismorfia muscular) ou simplesmente como um fim em si mesmo, podendo resultar em um comprometimento emocional e/ou de tempo para outras atividades rotineiras, corroborando assim, com os relatos apresentados das categorias 2 (Estética acima da saúde), 6 (Dependência em Academia) e 9 (Vigorexia). Portanto, os sujeitos com o transtorno da Vigorexia podem sofrer sérias perturbações no campo social, pois impõem aos indivíduos uma preocupação exacerbada com seus corpos, levando-os a dedicarem exacerbadamente as práticas esportivas, podendo sobrecarregar ossos, tendões, músculos e articulações, e também, a exageros em relação a alimentação e a recusa de convites ou obrigações sociais por vergonha de sua aparência física percebida como fraca e franzina (SANTOS *et al.*, 2012), o que condiz também com os relatos apresentados das categorias 4 (Insatisfação contínua com o corpo) e 8 (Preconceito e Aceitação).

Em suma, há o perigo na busca do corpo ideal, já que existem sujeitos fazendo dietas extravagantes e

o uso de drogas e substâncias, como os esteroides anabolizantes, prejudicando assim, a integridade do corpo. Além disso, vale ressaltar que os indivíduos com comportamentos de vigorexia têm resultados esteticamente satisfatórios, mas, em contrapartida, apresentam danos físicos e mentais em sua saúde. Conclui-se que a etiologia da vigorexia é multifatorial tendo grande influência nas mídias sociais, comportamentos ansiosos, e relação com autoestima e bem-estar (ALENCAR *et al.*, 2021). Os mesmos autores também abordam que o tratamento deve ser multifatorial, com psicólogo esportivo, redimensionando a prática de exercícios físicos e reeducação alimentar, visando, principalmente, o bem-estar e aceitação.

A principal intervenção do psicólogo do esporte entre a população com vigorexia ou predisposição à mesma, é com relação à prevenção e promoção da saúde, e deve ser orientada principalmente nos espaços das práticas de tempo livre (FALCÃO, 2008). Com tudo isso, nota-se a importância da sensibilidade na escuta desses sujeitos que nem sempre nos comunicam seus sofrimentos através do discurso, senão por atos, atos que facilmente são camuflados nos discursos e nas normas que a nossa cultura estabelece (WIECZOREK, 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo apresenta relevância científica e vai de acordo com os objetivos propostos, uma vez que os autores descrevem que na atualidade há uma incessante busca do culto à beleza, na qual foi produzida uma busca de novos cuidados de si, sendo proposto pelo capitalismo neoliberal em que prega a juventude corporal advinda de uma perspectiva de modelação do corpo a partir de um desejo do sujeito.

Portanto, compreender tais impactos na vida do indivíduo decorrentes dessas novas formas de subjetivação, é imprescindível para a Psicologia e para a Psicologia Esportiva, visto que essa nova busca com o cuidado individual e social pode acarretar consequências negativas, e em alguns casos, o indivíduo pode apresentar sintomas vigoréticos, considerando que este sintoma está cada vez mais presente na contemporaneidade como mal-estar civilizatório, afetando no desempenho do indivíduo e causando mal-estar e sofrimento psíquico.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, A.S., NASCIMENTO, L.B.T., SOARES, C.F., BESERRA, M.G.X., BRITO, N.L. Vigorexy: A danger in the search of the ideal body. **International Journal of Social Psychiatry**, v.67, p.96-97, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32475321/>> Acesso 22 ago. 2023
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70.ed. Lisboa, Portugal. 2007.
- BEZERRA, D.F., SAMPAIO, L.V.A.; LANDIM, L.A.S.R. Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde. **Rev. Nutr. Clín. Diet. Hosp.**, v.38, p.179-182, 2018. doi: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-180168>
- CAMARGO, T.P.P., COSTA, S.P.V., UZUNIAN L. G., VIEBIG, R. F. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. Bras. Psicol. Esporte**, v.2, p.01-15, 2008. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-58100>>. Acesso em: 22 set. 2022.
- DAMASCENO, V.O., LIMA, J.R.P., VIANNA, J.M., VIANNA, V.R.A., NOVAES, J.S. Tipo Físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v. 11, n. 3, p.181-186, 2005. <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300006>>.
- FALCÃO, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. **Rev. Bras. Psicol. Esporte**, v.2, n.1, p.01-21, 2008. doi: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-58098>
- FEITOSA FILHO, O.A. Um olhar psicanalítico sobre a vigorexia. **Rev. Subj.**, Fortaleza, v.14, n.1, p. 162-171, 2014. doi: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692014000100015&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692014000100015&lng=pt&nrm=iso)
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** (5.ed.; NASCIMENTO, M.I.C. Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed. 2014.
- MARTINS, Y.M., OLIVEIRA, G.M.L. de, SILVEIRA, A.S. da, FARIAS, E. da S., MELO, S.R.M., CARDOSO JÚNIOR, W.A., NEVES, A.N. Dependência do exercício e traços da imagem corporal em graduandos militares em educação física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.19, n.2, p.39-51, 2019. <https://doi.org/10.6018/cpd.339641>

SANTOS JUNIOR, M.S., LOBO, F.A.S., BUNN, M.C. O corpo do consumidor. **Indústria Criativa em Revista**, v. 6, p. 4-31, 2018. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/327108952\\_O\\_corpo\\_do\\_consumidor](https://www.researchgate.net/publication/327108952_O_corpo_do_consumidor)>. Acesso em: 22 ago. 2023

SANTOS, N.O., MARQUES, V.G., SANTOS, A.M., BENUTE, G.R G., LUCIA, M.C.S. Vigorexia, uso de anabolizantes e a (não) procura por tratamento psicológico: relato de experiência. **Psicologia Hospitalar**, v.10, n.1, p.02-15, 2012. Recuperado em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-74092012000100002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092012000100002&lng=pt&tlng=pt)> Acesso em: 22 ago. 2023

SOLER, P.T., FERNANDES, H.M., DAMASCENO, V.O., NOVAES, J.S. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev. bras. med. esporte**, v.19, n.5, p.343-348, 2013. doi: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-696050>

WIECZOREK, R.T. Da academia para o divã: reflexões sobre o narcisismo. **Aletheia** v.49 n.2, p.20-29, 2016. doi: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942016000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942016000200003&lng=pt&nrm=iso)

Av. Profa. Aida Mainartina Paraiso, 80  
Ibituruna  
Montes Claros/MG  
39408-007