

## PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS CIDADES DE TUBARÃO E SÃO MARTINHO - SC

Victor Costa Machado\*\*

**Resumo:** A vigorexia, também conhecida como transtorno dismórfico muscular, é caracterizada por uma preocupação excessiva do indivíduo em não ter um corpo suficientemente forte ou com grande volume muscular, levando-o a evitar atividades diárias para se dedicar aos treinamentos físicos. **OBJETIVO:** O objetivo desta pesquisa foi verificar a prevalência de vigorexia nos praticantes de musculação. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo. A população estudada foi composta por 26 homens e 10 mulheres praticantes de musculação, com idades entre 19 a 45 anos, que estavam matriculados nas academias Central Fitness – Tubarão – SC e Shay Fit – São Martinho – SC. A coleta de dados foi realizada através do Conjunto de Silhuetas proposto por DAMASCENO et al (2011) e pela Escala de Dependência de Exercício - EDS-R (OLIVEIRA, 2010), além de perguntas sobre o tempo de prática, idade e sexo. **RESULTADOS:** Pode-se observar que apenas 31% da amostra demonstrou satisfação com sua imagem corporal e que 69% encontram-se insatisfeitos. As mulheres apresentaram maior insatisfação quando comparada aos homens. Quanto a dependência em exercícios físicos, apenas 3% (n = 1) da amostra foi classificada como dependente, entretanto embora não dependentes, 55% apresentaram sintomas para tal. Apenas um indivíduo do sexo masculino foi classificado como dependente em exercício. As mulheres, mesmo não dependentes, 80% foram classificadas como não dependentes sintomáticas, ou seja, apresentaram sintomas de dependência. **CONCLUSÃO:** A pesquisa revelou uma baixa prevalência de vigorexia, entretanto, pode-se observar que grande parte dos avaliados já possuíam características propensas para desenvolver este transtorno.

**Palavras-chave:** vigorexia, imagem corporal, dependência em exercício.

### 1 INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal de um indivíduo é construída a partir da interação deste com o mundo a sua volta (FROIS et al, 2011). Os autores Cash e Smolak (2011) definem a imagem corporal como um fenômeno multidimensional, que incorpora os aspectos cognitivos, comportamentais, afetivos e perceptuais do corpo. As pessoas aprendem

---

\*\*Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Orientador: Prof. Ana Cristina da Silva Mendes Huber, Mestre em Ciências da Saúde. Tubarão, 2017.

\*\*Acadêmico do curso Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina. vitor.machadosm123@gmail.com

a avaliar seus corpos por meio da interação com o ambiente, sendo assim estabelecida por diferentes critérios, em diversos momentos de suas trajetórias (ZIMMERMANN, 2013).

Vivemos a era digital, onde a aparência é sinônimo de sucesso, saúde e determinação, de modo que a sociedade e a mídia ditam os padrões de beleza a serem seguidos (SOLER et al., 2013). Estes padrões ditados pela indústria cultural (televisão, internet) estão presentes diariamente em nosso meio, exibindo as novidades sobre as tendências a todo momento (MOTA; AGUIAR, 2011).

Markey e Markey (2010) afirmam que a mídia possui um alto potencial de influência sobre a satisfação com a aparência através do processo de comparação social. Se fizermos uma análise dos personagens de grandes filmes por exemplo, tais como Batman, Homem de Ferro, Homem Aranha, dentre outros, veremos personagens cada vez mais musculosos do que seus antecessores. Estes personagens estão ligados ao sucesso e a fama, e inspiram milhões de pessoas ao redor do mundo todo. Ou seja, muitos indivíduos impulsionados por estes, acabam seguindo padrões de acordo com os interesses econômicos e sociais e excluem a preocupação com a saúde (MOTA; AGUIAR, 2011).

Aparentemente, este fato tem desencadeado uma série de transtornos psíquicos relacionados à aparência (NOVAES, 2001 apud SOLAR et al., 2013), dentre eles destacamos a vigorexia.

A palavra vigorexia está correlacionada com “vigor” ser designado à força e “o-rexis” (do grego) ao apetite, portanto, a vigorexia pode ser traduzida pela expressão “apetite por ser forte” (FALCÃO, 2008 apud BRESSAN; PUJALS, 2015).

Tratada inicialmente como um Transtorno Obsessivo Compulsivo, hoje em dia a vigorexia é classificada como um Transtorno Dismórfico Muscular (ALVIM, 2012). É caracterizada por uma preocupação excessiva do indivíduo em não ter um corpo suficientemente forte e com grande volume muscular, levando-o muitas vezes a evitar atividades sociais e profissionais por vergonha (DSM-5 American Psychiatric Association, APA, 2013).

De acordo com as autoras Severiano, Rêgo e Montefusco (2010) a vigorexia se caracteriza por uma obsessão de traço narcísico, voltada de maneira abusiva para o culto ao corpo nas suas mais íntimas e fatais proporções. Não obstante o quão musculosos se apresentem, os vigorexícos consideram-se “fracos” e “raquíticos”, recorrendo cada vez mais aos anabolizantes e exercícios intensos na tentativa de alcançar a silhueta “ideal”.

Essa preocupação com a forma física é persistente e causa prejuízos clínicos significativos ou estresse na rotina diária. Estes indivíduos deixam de lado importantes atividades sociais, não interrompem os treinos quando lesionados, evitam situações em que seus corpos são expostos a outras pessoas, como praias, piscinas ou vestiários e demonstram extrema ansiedade por não conseguirem sair dessa situação; continuam a praticar musculação, fazer dietas ou até a utilização de substâncias ilegais, apesar de serem cientes dos efeitos adversos ou das consequências psicológicas das suas decisões (GRIEVE, 2007 apud OLIVEIRA, 2012).

As principais consequências psicológicas da vigorexia estão ligadas a depressão/ansiedade, deterioração das relações sociais, afetando trabalho e estudos, problemas nas relações interpessoais e isolamento (ALONSO, 2006 apud OLIVEIRA, 2012).

Diante do exposto e por se tratar de um assunto atual que poderá estar presente diariamente em nossa área, é de extrema importância o reconhecimento dos indivíduos que possam ter ou apresentar as características deste distúrbio, por nós profissionais de Educação Física, a fim de evitar ou minimizar os efeitos negativos que possam ser causados pela vigorexia.

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi verificar a prevalência da vigorexia nos indivíduos praticantes de musculação na cidade de Tubarão e São Martinho – SC.

### 1.1 Objetivos específicos

- Verificar a percepção da imagem corporal dos praticantes
- Identificar a prevalência de vigorexia na amostra estudada
- Comparar o nível de insatisfação corporal entre os sexos
- Identificar a prevalência de vigorexia entre homens e mulheres

## 2 METODOLOGIA

Estudo transversal de caráter descritivo.

A população estudada foi composta por 39 indivíduos praticantes de musculação, com idade acima de 18 anos. Para o cálculo da amostra foi utilizado o programa estatístico

OpenEpi, versão online, com intervalo de confiança de 95%, perfazendo um total de 36 indivíduos.

A coleta de dados foi realizada nas academias Central Fitness em Tubarão – SC e Shay – Fit em São Martinho – SC, após a assinatura da declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas (ANEXO A e ANEXO B), ocorreu a coleta dos dados no período de 01/03/17 a 01/04/17, através de questionários respondidos em 10 minutos nas próprias instalações das academias.

Para a avaliação da percepção da imagem corporal e da dependência em exercícios físicos foram utilizados o Conjunto de Silhuetas proposto por DAMASCENO et al, 2011 (APENDICE A) e a Escala de Dependência de Exercício - EDS-R (OLIVEIRA, 2010) (APENDICE B), além de perguntas referente ao tempo de prática, idade e sexo.

Os dados coletados foram inseridos e analisados no programa EXCEL. As variáveis quantitativas foram descritas como medidas de tendência central e dispersão. Na análise das variáveis qualitativas, utilizaram-se números absolutos e proporções.

Foram critérios de inclusão: homens e mulheres maiores de 18 anos que estivessem matriculados nas academias, que praticassem musculação a pelo menos 1 ano e que assinaram o termo de consentimento (APENDICE C). Foram critérios de exclusão: indivíduos com deficiência física e mental, idosos e aqueles que não preencheram o questionário corretamente.

Este projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, sob o número do CAAE: 62379316.5.0000.5369 e sob o número de aprovação 029796/2017, em respeito à Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram desta pesquisa 36 indivíduos praticantes de musculação. Destes, 72% são do sexo masculino (n = 26) e 28 % do sexo feminino (n = 10). A tabela a seguir caracteriza a amostra da pesquisa.

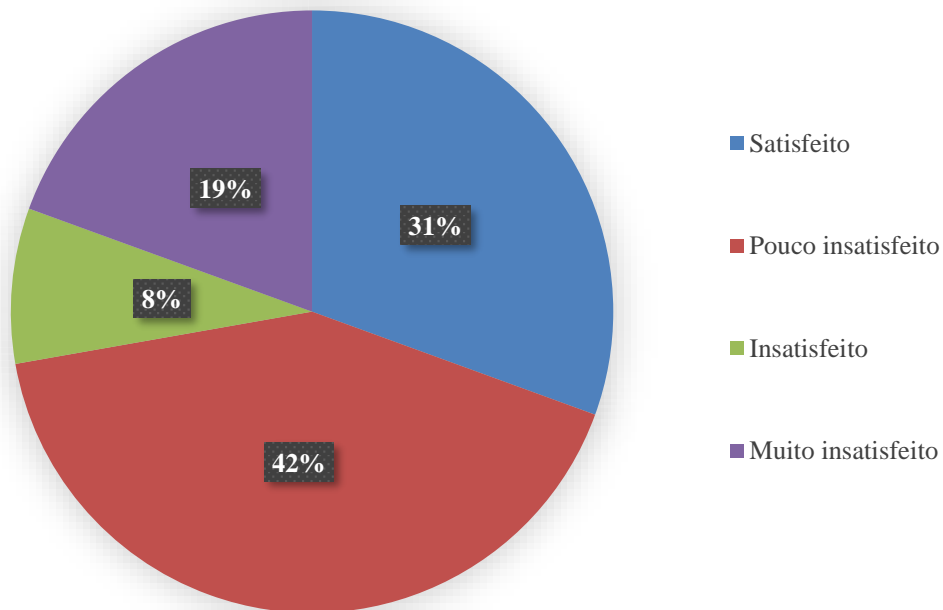
Tabela 1 – Caracterização da amostra estudada

Variável	Média	Desvio Padrão
	$\bar{X}$	DP
Idade (anos)	27,83	6,72
Peso (kg)	77,37	15,42
Altura (m)	1,74	0,10
Tempo de prática (anos)	6,58	5,47

Fonte: elaborada pelo autor, 2017.

O gráfico 1, apresenta a percepção da imagem corporal dos indivíduos.

Gráfico 1 – Percepção da imagem corporal – Escala de silhuetas proposta por Damasceno et al (2011)



Fonte: Elaborado pelo autor, 2017.

Da amostra estudada apenas 31% (n=11) dos indivíduos estavam satisfeitos com sua imagem corporal, ou seja, 69% (n=25) deles apresentaram alguma insatisfação em relação ao corpo.

Em um estudo realizado por Damasceno et al (2012), com 276 indivíduos praticantes de atividades físicas em academia, verificou-se que apenas 23% da amostra estudada apresentou satisfação corporal. Diferente de uma pesquisa feita por Sant Ana et al (2012), que contrapõe os resultados deste estudo, o qual entrevistou 18 praticantes de musculação do sexo masculino. Destes, 78% foram classificados “satisfeitos com sua imagem corporal”. Entretanto, no último estudo, utilizou-se em sua amostra apenas indivíduos do sexo masculino, enquanto no presente estudo a amostra foi composta por homens e mulheres. Assim, a diferença na satisfação com a imagem corporal entre o presente estudo e o estudo citado pode estar relacionada à diferença entre gêneros da amostra.

Corroborando com este estudo, Zenith et al (2012), realizou uma pesquisa para avaliar a percepção e a satisfação com a imagem corporal com 111 indivíduos de ambos os sexos, praticantes de atividade física, com idade entre 18 a 59 anos em Belo Horizonte. Como resultado, verificou-se uma prevalência de 80% de indivíduos insatisfeitos com sua aparência corporal.

Em uma pesquisa realizada por Abrahin et al (2013), que tinha como objetivo analisar a prevalência do uso e o conhecimento de esteroides anabolizantes por estudantes e profissionais de educação física, mostrou que a principal motivação para a utilização dos EAA foram os fins estéticos. Segundo os avaliados, o corpo funcionaria como “marketing pessoal”, visto que, muitas vezes seu corpo funciona como espécie de “currículo”, por meio do qual é possível associar a boa forma corporal à qualidade profissional.

A similaridade nos estudos com maior prevalência de insatisfação corporal, vem como resultado de uma sociedade cada vez mais preocupada com o olhar do próximo e não com o seu próprio bem-estar.

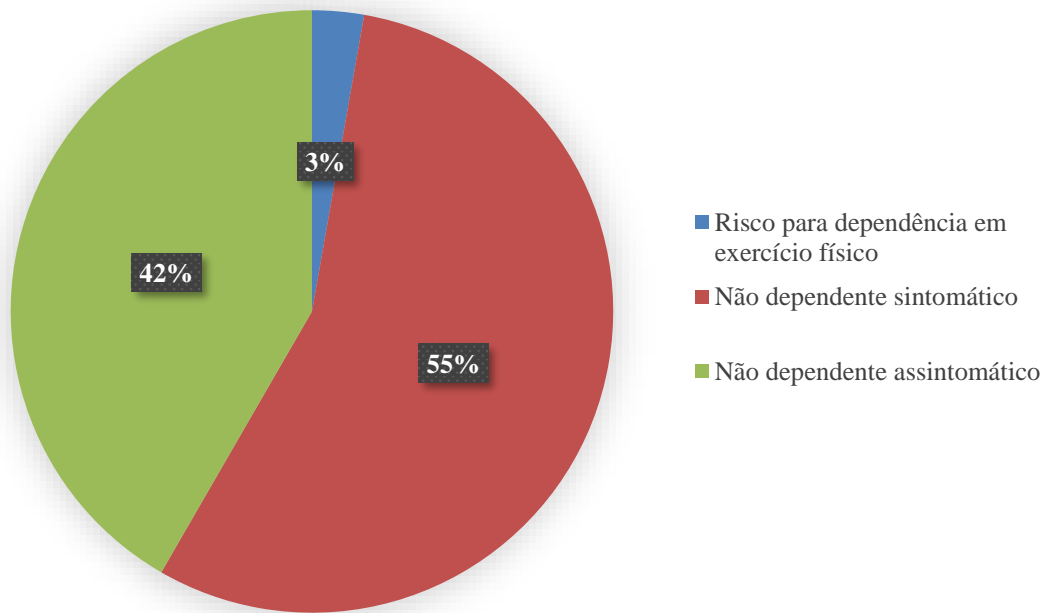
A mídia e seus veículos possuem um alto poder de persuasão, mesmo que silenciosamente, estes são capazes de revolucionar uma sociedade inteira a partir do momento que é imposta uma forma modelo de ser. O avanço nos meios de comunicação, o acesso a internet, faz com que estes padrões de beleza se tornem extremamente rígidos e uniformes, levando os indivíduos que não se encaixam em determinado perfil, a se sentirem excluídos do grupo.

A preocupação com a aparência é normal e compreensível, porém quando esta se torna uma insatisfação ou negação do próprio corpo, entramos num ciclo vicioso onde o perfeito parece estar cada vez mais longe. Na busca implacável pelo corpo perfeito, surgem os

transtornos psíquicos da aparência e os vícios a eles associados, neste caso, a vigorexia ou dependência em exercícios físicos.

O gráfico 2 apresenta o nível de dependência em exercícios físicos.

Gráfico 2 – Nível de dependência em exercícios físicos/vigorexia – EDS-R (Oliveira, 2010)



Fonte: Elaborado pelo autor, 2017.

Em relação ao nível de dependência, verificou-se que 3% dos indivíduos ( $n = 1$ ) apresentaram dependência em exercícios físicos, porém embora não dependentes, 55% deles já apresentavam sintomas para a dependência.

Parastatidou (2014) apud Alchiere et al (2015) apontam que exercícios físicos podem ser considerados uma das 40 atividades com maior potencial de desenvolvimento de dependência. De acordo com o estudo de Sant Ana et al (2012), a dependência em exercícios físicos é o principal indicativo de vigorexia. O indivíduo acometido por este transtorno tem a percepção distorcida da imagem corporal, caracterizada pela depreciação do próprio corpo. Este por sua vez, acaba buscando de forma incessante o corpo idealizado (VASCONCELOS, 2013).

Confrontando com os resultados obtidos neste estudo, uma pesquisa feita por Vieira et al (2010), na cidade de Maringá, foram entrevistados 80 sujeitos de ambos os sexos,

praticantes de musculação. Da amostra estudada, 46% dos sujeitos foram classificados como dependentes de exercícios físicos.

Em um estudo feito por Marquez e Vega (2015), foram revisados os artigos relacionados ao tema dependência em exercícios físicos, publicados no PubMed, Sportdiscus, PsycIN-FO, Scopus. Para tal, utilizou-se a combinação das seguintes palavras chaves: exercício, vício e dependência. Das várias pesquisas realizadas, com diferentes tipos de questionário validados, referentes a este, os autores apontam como resultado um nível de dependência geral de 3%, o mesmo percentual de dependência encontrado neste estudo.

Na Itália, uma pesquisa feita por Bruno et al (2014) com 120 frequentadores de academias, teve como objetivo avaliar o risco de dependência ao exercício destes indivíduos. Dos 120 entrevistados, 51 (42,5%) foram classificados com alto risco para dependência e 69 (57,5%) classificados com baixo risco para dependência.

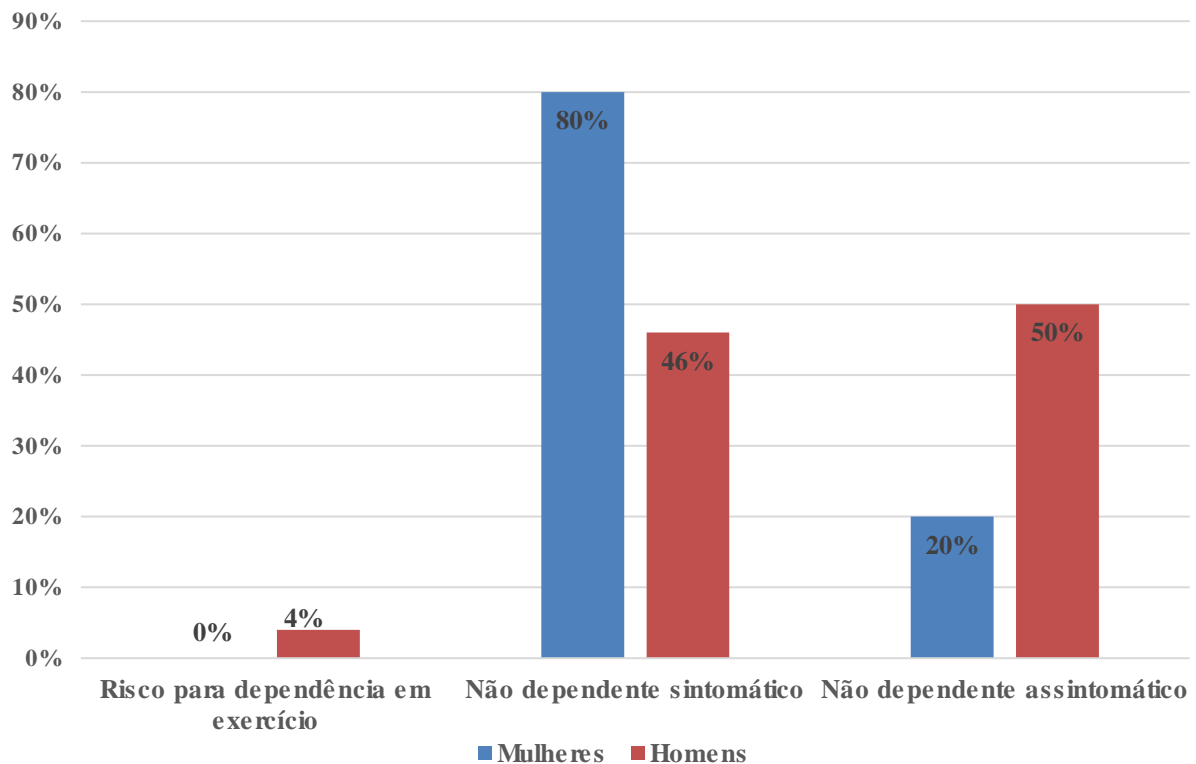
Embora o exercício físico regular seja conhecido por ser positivo a saúde, a identificação precoce de um perfil de personalidade caracterizado pelos sintomas de dependência pode ter um papel importantíssimo no auxílio a esses indivíduos vulneráveis. A dependência em exercícios físicos aliada a insatisfação corporal faz com que seja crescente a utilização de substâncias ilegais para a obtenção do corpo perfeito.

De acordo com o autor Abrahin et al (2013) estas substâncias estão sendo cada vez mais utilizadas, de forma indiscriminada, com objetivos estéticos. Em revisões de estudos realizados no Brasil, a prevalência do uso de EAA variou entre 2,1 e 25,5% conforme a característica da amostra e a região analisada.

O gráfico 3 apresenta a prevalência de dependência em exercícios físicos entre os sexos.

Gráfico 3 - Prevalência de dependência em exercícios físicos entre os sexos – EDS-R (Oliveira, 2010)





Fonte: Elaborado pelo autor, 2017.

Da amostra estudada, verificou-se que apenas um indivíduo do sexo masculino apresentou dependência em exercícios físicos, o que equivale a 4% da amostra estudada. Porém, 80% das mulheres, embora classificadas como não dependentes, apresentaram sintomas de dependência quando comparadas a 46% dos homens.

Corroborando com esta pesquisa, um estudo realizado por Bruno et al (2014) na Itália, com 69 indivíduos do sexo masculino e 51 do sexo feminino, comparou os resultados da prevalência de dependência ao exercício físico. Verificou-se que os homens apresentaram maior grau de dependência quando comparado as mulheres, uma prevalência de 33%.

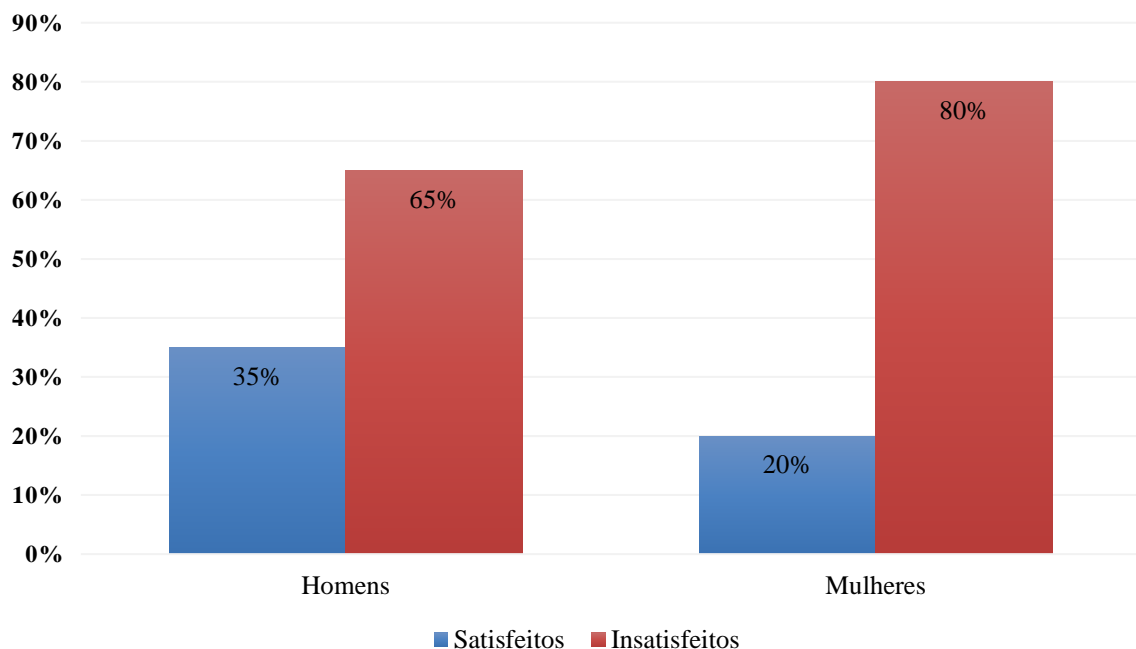
Embora quase todas as revisões realizadas sobre a vigorexia ou comportamento viciante em exercícios físicos, envolvessem apenas praticantes do sexo masculino (Hale & Smith, 2012; Tod & Lavalley, 2010), um estudo realizado por Hale et al (2013) na Pensilvânia, com 74 mulheres praticantes de treino de força com idade entre 18 a 48 anos, mostrou que 13,5% destas praticantes (n = 10) foram classificadas como dependentes em exercícios físicos, 82,4% (n = 61) como não dependente sintomático e apenas 4,1% (n = 3) não dependentes.

Os estudos sugerem que os homens são mais propensos a desenvolver a vigorexia, mais qual seria o motivo? Se formos analisar os desenhos animados, os filmes de super-heróis e os brinquedos de criança, a figura masculina sempre possui um padrão corporal: grande volume muscular e baixo percentual de gordura. Assim desde criança fica explícito que o herói de sucesso e o mais desejado é o que possui o corpo mais desenvolvido.

Um indivíduo que possui comportamento “viciante” em exercício físico, certamente continuará o exercendo, independentemente de lesão física. Esse comportamento poderá levar o indivíduo a depressão, prejudicando sua vida conjugal, social e profissional. Estes, realizam os exercícios para recompensas intrínsecas e experimentam sensações perturbadoras quando são incapazes de se exercitar. Diferente dos indivíduos que se envolvem em atividades físicas para recompensas extrínsecas e não sofrem graves sintomas de abstinência quando não podem se exercitar. A atividade física deve nos dar uma sensação de equilíbrio de vida, promovendo o bem-estar físico e mental.

O gráfico 4 exibe o comparativo da percepção da imagem corporal entre os sexos.

Gráfico 4 – Comparativo da percepção da imagem corporal entre os sexos – Escala de silhuetas proposta por Damasceno et al (2011)



Fonte: Elaborado pelo autor, 2017.

A pesquisa revelou que 80% das mulheres estão insatisfeitas com sua imagem corporal comparadas a uma prevalência de insatisfação de 65% dos homens.

Corroborando com esta pesquisa, um estudo realizado por Palma et al (2014) com 106 praticantes de musculação de uma academia do Rio de Janeiro, de ambos os sexos e faixa etária entre 19 a 79 anos, mostrou que praticantes do sexo feminino obtiveram maiores escores de insatisfação corporal quando comparadas aos homens.

Em outro estudo realizado com praticantes de musculação no Rio Grande do Sul por Souza et al (2014), foram avaliados 56 indivíduos de ambos os sexos, sendo 77% homens (n = 43) e 23% mulheres (n = 13). Como resultado, a pesquisa mostrou que 70% dos homens apresentaram algum tipo de insatisfação corporal (n = 30) enquanto que para as mulheres, este valor foi de 77% (n = 10).

Ainda colaborando com esta pesquisa, um estudo feito por Silveira et al (2016), com 60 estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, das 27 mulheres avaliadas 89% delas se mostraram insatisfeitas com sua imagem corporal enquanto dos 33 homens entrevistados, o grau de insatisfação foi de 66,7%.

De acordo com um artigo publicado pelo ACMS (American College Of Sports Medicine) em 2014, a promoção da figura feminina dita como ideal pela mídia, é o padrão magro. Como esta exerce uma pressão extrema, não é de se surpreender que questões de insatisfação corporal entre as mulheres seja maior. O artigo ainda revela que mesmo as mulheres que estão no seu peso ideal, estão insatisfeitas com seu corpo.

O fato de um individuo desejar ter um corpo diferente do seu estado nutricional deveria ser utilizado como marcador de risco para os profissionais da saúde e ser usado no planejamento de ações que visam impedir o surgimento de distúrbios alimentares, transtornos psíquicos de aparência e as dependências a eles associados, como a dependência em exercício físico ou vigorexia, abordados nesta pesquisa.

Embora este estudo tenha utilizado instrumentos validados, sua amostragem foi pequena, sendo necessários novos estudos com outros instrumentos e amostragens maiores para se ter um panorama mais amplo deste distúrbio.

#### **4 CONCLUSÃO**

Com o presente estudo verificou-se que a maioria dos indivíduos se encontravam insatisfeitos com sua imagem corporal, porém as mulheres se mostraram mais insatisfeitas quando comparadas aos homens.

A pesquisa ainda revelou uma baixa prevalência de vigorexia, porém pode-se observar que grande parte dos avaliados, com predominância do sexo feminino, ainda que não fossem dependentes, foram classificados como “não dependentes sintomáticos”.

Os profissionais de Educação Física estão ligados diretamente ao treinamento físico e estes devem constatar o exagero da prática destes indivíduos, uma vez que podem contribuir quanto à sinalização do problema e com uma proposta reflexiva, evitar ou minimizar os efeitos negativos que possam ser causados pela vigorexia.

## PREVALENCE OF VIGOREXY IN MUSCULATION PRACTICERS IN THE CITIES OF TUBARÃO AND SÃO MARTINHO - SC

**Abstract:** Vigorexy, also known as muscular dysmorphic disorder, is characterized by an excessive preoccupation of the individual in not having a body strong enough or with large muscle volume, causing him or her to avoid daily activities to dedicate himself to the physical trainings. **OBJECTIVE:** The objective of this study was to verify the prevalence of vigorexy in musculation praticers. **METHODS:** This is a cross-sectional descriptive study. The studied population was composed of 26 men and 10 women musculation praticers, aged 19 to 45 years, who are enrolled in the Central Fitness - Tubarão - SC and Shay Fit - São Martinho – SC academies. Data collection was performed through the Set of Silhouettes proposed by DAMASCENO et al (2011) and by the Exercise Dependence Scale – EDS-R (OLIVEIRA, 2010), as well as questions about practice time, age and sex. **RESULTS:** It can be observed that only 31% of the sample showed satisfaction with their body image and 69% are dissatisfied. Women presented greater dissatisfaction when compared to men. Regarding physical exercise dependence, only 3% (n = 1) of the sample was classified as dependent, but not dependent, 55% presented symptoms for this. Only one male individual was classified as dependent on exercise. As women, even non-dependent, 80% were classified as non-dependent symptomatic, that is, they presented symptoms of dependence. **CONCLUSION:** The research revealed a low prevalence of vigorexy, however, it can be observed that most of the evaluated already possess characteristics prone to development of this disorder.

Keywords: Vigorexy, body image, dependence exercise.

### REFERÊNCIAS

ABRAHIN, O.S.C et al. Prevalência do uso e conhecimento de esteroides anabolizantes androgênicos por estudantes e professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Rev Bras Med Esporte**, v.19, n.1, jan/fev, Belém – PA, 2013.

ALVIM, Shusana Aparecida Berardi. Vigorexia. **Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso de Psicologia**, Centro Universitário São José de Itaperuna, Itaperuna-RJ, 2012.

ALCHIERI, João Carlos et al. Exercise Dependence Scale: Adaptação e evidências de validade e precisão. **SciELO**, v.64, n.4, out/dez 2015, Rio de Janeiro

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. **DSM-5**, 2013.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Body image & Health in Minority Women: Socio-Cultural Differences. **ACSM FIT SOCIETY PAGE**, v.16, n.3, 2014.

BRESSAN, M.R., PUJALS, Constanza. Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. **Revista UNINGÁ Review**, v.23, n.3, pp.25-30, jul – set 2015.

BRUNO, Antonio et al. Unraveling Exercise Addiction: The Role of Narcissism and Self-Esteem. **Jornal Of Addiction**, v. 2014, Italy.

COELHO, Fernanda Dias. (In)satisfação corporal em mulheres submetidas à cirurgia plástica. **Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física**, Universidade Federal de Juiz de Fora, 2013.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. **Revista de Psicología del Deporte**, v.20, n.2, p. 367-82, 2011.

FROIS, Erica et al. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Revista Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 16, n. 1, p. 71-77, jan./mar. 2011.

HALE, B. D. et al. Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. **Journal of Behavioral Addictions**, pp.244-248, 2013, USA.

JUNIOR, V.C.S. Corpo e Cultura: Culto ao corpo e vigorexia. **Trabalho de conclusão de curso (licenciatura) – Curso de Educação Física**, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, 2012, Rio Claro.

MARKEY, C. N.; MARKEY, P. M. A correlational and experimental examination of reality television viewing and interest in cosmetic surgery. **Body image**, v. 7, n. 2, p.165-171. Mar. 2010.

MARQUEZ, Sara., VEGA, Ricardo de la. Revisión: La adicción al ejercicio, um trastorno emergente de la conducta. **Instituto de biomedicina (IBIOMED)**, 2015, León, España.

MOTA, C. G.; AGUIAR, E. F. Disformia Muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. **Rev. Bras. de Ciências da Saúde**, Passo Fundo, n. 27, p. 49-56, jan./mar. 2011.

OLIVEIRA, K.F.G. Vigorexia e Mídia: Fatores de influência. **Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Curso de Educação Física**, Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho”, Rio Claro, 2012.

OLIVEIRA, I.C.V. Adaptação e validação da escala de dependência de exercício físico em versão tradicional e informatizada. **Dissertação de Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida**, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010.

PALMA, Alexandre et al. Imagem corporal e dependência de exercícios físicos em frequentadores de uma academia de ginástica da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Pensar a Prática**, v.17, n.1, p.01-294, jan/mar 2014, Goiânia.

SANT ANA, A.L., ARROYO, C. T. Incidência da vigorexia em homens praticantes de musculação. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Bebedouro/SP, n.1, set. 2012.

SEVERIANO, M.D.F.V et al. O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, v. X, n.1, p. 137-165, mar/2010, Fortaleza.

SILVEIRA, M.G.B. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de estudantes do curso de educação física da UFRN. **Trabalho de conclusão de curso – Educação Física**, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2016, Natal-RN.

SOUZA, Rafaela., CENI, Giovana Cristina. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.8, n.43, p.20-29, jan/fev 2014, São Paulo.

SOLER, Patrícia Tatiana et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev Bras Med Esporte**, vol.19, n.5, pp.343-348, 2013.

TOD, David, LAVALLEE, David. Towards a conceptual understanding of muscle dysmorphia development and sustainment. **Journal Review of Sport and Exercise Psychology**, v.3, n.2, pp. 111–131, 2010.

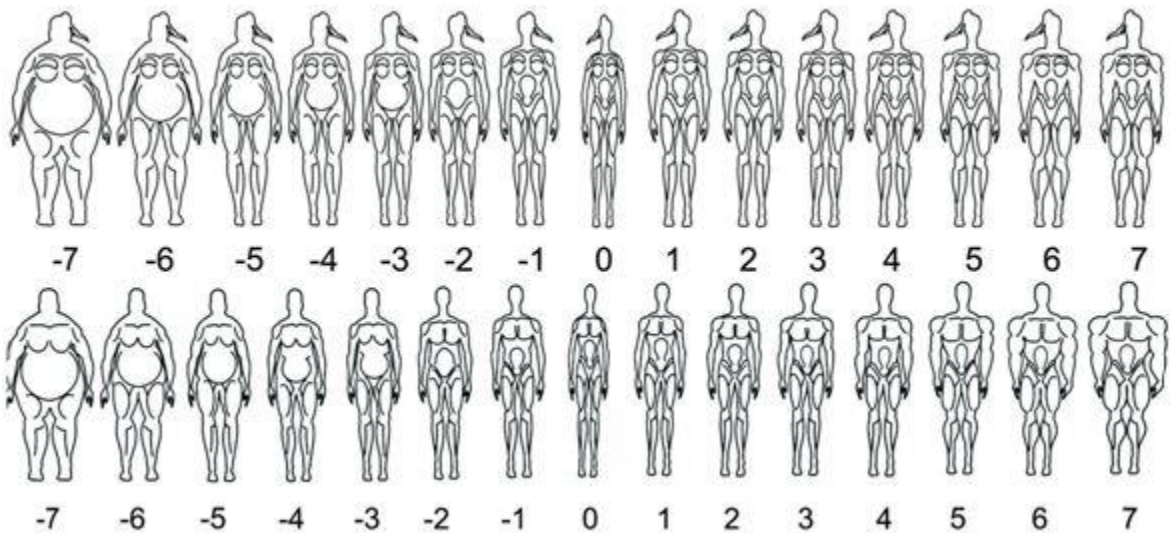
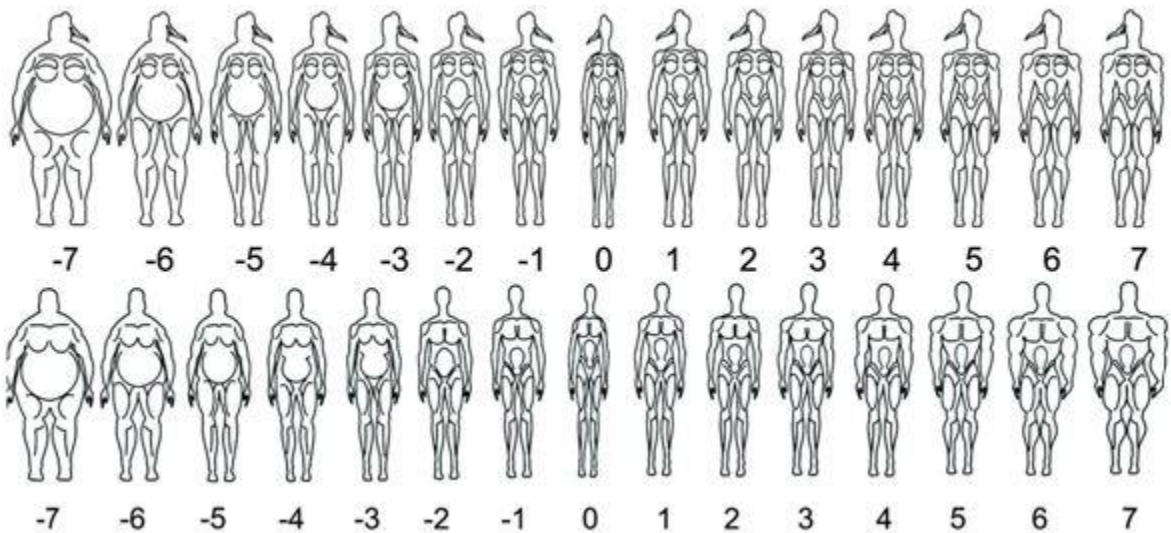
VASCONCELOS, J.E.L. Vigorexia: Quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, v.2, n.2, p.91-97, dez/2013.

VIEIRA, J.L.L et al. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. **Revista Acta Scientiarum**, v.32, n.1, p.35-41, 2010, Maringá.

ZENITH, Andrezza Resende et al. Avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal em usuários do Programa Academia da Cidade em Belo Horizonte Minas Gerais. **Revista e-Scientia**, v.5, n.1, p.09-17, 2012, Belo Horizonte.

ZIMMERMANN, Fred. Indícios de vigorexia em adultos praticantes de musculação em academias de Biguaçu – SC. **Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso de Educação Física**, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

**APÊNDICE A – Conjunto de Silhuetas proposto por DAMASCENO et al. 2011**

<b>Sexo</b>	<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Feminino
<b>Idade:</b>	<b>Peso:</b>	
<b>Tempo de prática:</b>	<b>Altura:</b>	
<p><b>1 – Assinale qual silhueta que melhor representa sua aparência física atual.</b></p>		
		
<p><b>2 – Assinale qual silhueta você gostaria de ter.</b></p>		
		



**APÊNDICE B – Escada de Dependência de Exercício EDS-R (OLIVEIRA, 2010)**

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Faço exercício para evitar ficar irritado.	1	2	3	4	5
2. Pratico exercícios mesmo com lesões recorrentes.	1	2	3	4	5
3. Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados.	1	2	3	4	5
4. Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito.	1	2	3	4	5
5. Eu prefiro me exercitar a passar o tempo com a família e amigos.	1	2	3	4	5
6. Eu gasto muito tempo fazendo exercícios.	1	2	3	4	5
7. Faço mais exercício do que pensava.	1	2	3	4	5
8. Quando me exercito, diminuo a ansiedade.	1	2	3	4	5
9. Eu me exercito, quando estou lesionado(a).	1	2	3	4	5
10. Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados.	1	2	3	4	5
11. Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios.	1	2	3	4	5
12. No trabalho/escola, penso em exercício, quando deveria estar concentrado.	1	2	3	4	5
13. Eu passo a maior parte do meu tempo livre fazendo exercícios	1	2	3	4	5
14. Eu me exercito mais do que esperava.	1	2	3	4	5
15. Faço exercícios para diminuir a tensão.	1	2	3	4	5
16. Pratico exercícios mesmo com problemas físicos persistentes.	1	2	3	4	5
17. Costumo aumentar a duração dos meus exercícios para conseguir os efeitos desejados.	1	2	3	4	5
18. Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios.	1	2	3	4	5
19. Escolho me exercitar a passar o tempo com família/amigos.	1	2	3	4	5
20. Gasto grande parte do meu tempo fazendo exercícios.	1	2	3	4	5
21. Eu me exercito mais do que planejava.	1	2	3	4	5

## APÊNDICE C – Termo de consentimento livre e esclarecido



### UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma, pois você não é obrigado a participar deste estudo.

#### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

**Título do Projeto:** PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS CIDADES DE TUBARÃO E SÃO MARTINHO - SC

A presente pesquisa tem por objetivo verificar a prevalência de vigorexia nos indivíduos praticantes de musculação, pois por se tratar de um assunto atual e que pode estar presente diariamente em nossa área, é de extrema importância o reconhecimento dos indícios desse distúrbio por nós profissionais de Educação Física, a fim de evitar ou minimizar os efeitos negativos que podem ser causados por ela. Calcula-se que a média de tempo para responder ao questionário é de 10 minutos, em um único encontro.

A pesquisa prevê riscos mínimos, sobretudo os relacionados a possível exposição de opiniões as quais podem ser motivos de possível constrangimento por outros profissionais; visando a minimização de riscos como este descrito, é que serão tomados todos cuidados necessários para manter o sigilo e anonimato.

Para o entrevistado o maior benefício sem dúvida é o reconhecimento de algum possível sintoma característico da vigorexia, para que o mesmo possa procurar os meios necessários para evitar o agravamento desse distúrbio

Os resultados do estudo serão disponibilizados aos participantes, por e-mail indicado ou da forma que o participante decidir, após a conclusão do mesmo.

Todos os dados obtidos serão guardados em sigilo. O participante poderá recusar-se a tomar parte da pesquisa ou retirar o seu consentimento a qualquer tempo, sem penalidade alguma. É garantida a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases da pesquisa, bem como é garantido que o participante da pesquisa receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Sua participação é voluntária e sem custos para participar, bem como não haverá ressarcimento para participação; contudo, explicitamos a garantia de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Os participantes poderão solicitar o esclarecimento sobre a pesquisa a qualquer momento e poderão tomar conhecimento dos resultados desta pesquisa a partir de Junho de 2017, período correspondente a conclusão da pesquisa, via pedido de e-mail [vitor\\_sm18@hotmail.com](mailto:vitor_sm18@hotmail.com).

---

Ana Cristina da Silva Huber  
 Telefone: 48 98429-6002  
 Email: [anamendes4@unisul.br](mailto:anamendes4@unisul.br)

---

Victor Costa Machado  
 Telefone: 48 99915-3850  
 Email: [vitor\\_sm18@hotmail.com](mailto:vitor_sm18@hotmail.com)

---

Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador Victor Costa Machado sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_

Assinatura:

## ANEXO A – Declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

### DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS

Local e data: São Martinho, 20 de março de 2017

Com o objetivo de atender as exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em pesquisa – CEP-UNISUL, os representantes legais das instituições envolvidas no projeto de pesquisa intitulado “PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO - SC” que tem como objetivo, verificar a prevalência de vigorexia nestes praticantes, DECLARAM estarem cientes e de acordo com seu desenvolvimento nos termos propostos desde que os pesquisadores executem o referido projeto de pesquisa com observância do que dispõe a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

*Ana Cristina Huber*  
CREF - 9486 - G/SC

Assinatura do pesquisador responsável (UNISUL)  
Ana Cristina da Silva Mentos Huber

UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina  
Congregação do Curso de Educação Física Bacharelado

*Luciane Lara Acco*  
Professora Luciane Lara Acco

Assinatura do responsável pela instituição proponente (UNISUL)  
Luciane/Lara Acco

*Shayana Willeman*

Assinatura do responsável pela instituição co-participante  
Shayana Willeman

## ANEXO B - Declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas



### UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP UNISUL<sup>1</sup>

#### DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA E CONCORDÂNCIA DAS INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS

Local e data: Tubarão, 19 de novembro de 2016

Com o objetivo de atender às exigências para a obtenção de parecer do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP-UNISUL, os representantes legais das instituições envolvidas no projeto de pesquisa intitulado "PREVALÊNCIA DE VIGOREXIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE TUBARÃO - SC" que tem como objetivo, verificar a prevalência de vigorexia nestes praticantes, DECLARAM estarem cientes e de acordo com seu desenvolvimento nos termos propostos desde que os pesquisadores executem o referido projeto de pesquisa com observância do que dispõe a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

*Ana Cristina Huber*  
**Ana Cristina Huber**  
 CREF 19486 - G/SC

Assinatura do pesquisador responsável (UNISUL)  
 Ana Cristina da Silva Mendes Huber

UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina  
 Congregação do Curso de Educação Física Bacharelado

*Luciane Lara Azeiteiro*  
**Luciane Lara Azeiteiro**  
 Professora Luciane Lara Azeiteiro  
 Congregação do Curso de Educação Física Bacharelado

Assinatura do responsável pela instituição proponente (UNISUL)

*Diego Alves*  
**Diego Alves**  
 Assinatura do responsável da instituição co-participante  
 Diego Alves

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA.  
 Avenida Pedra Branca, 25, Cidade Universitária Pedra Branca, CEP 88137-270, Palhoça, SC  
 Fone: (48) 3279-1036

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a Academia Central-Fitness de Tubarão – SC e a Academia Shay Fit de São Martinho – SC, pela colaboração e por permitir que este estudo pudesse ser realizado em suas instalações.