

## VIGOREXIA: REFLEXÕES SOBRE A BUSCA PELO CORPO PERFEITO E A SAÚDE PSICOLÓGICA DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Kelly Pereira Rodrigues\*

Samuel Rodrigues Fazendeiro\*\*

### RESUMO

A vigorexia é conceituada como um transtorno dismórfico corporal e faz parte dos grupos de transtornos alimentares. Atualmente o interesse por exercícios de alta intensidade, tem levado pessoas insatisfeitas com seu corpo a praticarem incansáveis horas de exercícios físicos na expectativa de manter-se dentro do padrão estabelecido por si mesmo e pela sociedade. Diante dessa realidade, observa-se a importância de discutir sobre a saúde psicológica e física destes praticantes. Este artigo teve como principal finalidade apresentar a percepção de profissionais de educação física no processo da identificação e compreensão frente às repercussões da busca pelo corpo perfeito na saúde psicológica do indivíduo praticante de exercícios físicos de alta intensidade em academias da cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais. Os objetivos específicos abordam o contexto do culto ao corpo, descreve sobre a insatisfação com o corpo e os exercícios físicos de alta intensidade e como a vigorexia repercute na saúde psicológica do indivíduo. O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, no qual os dados empíricos foram obtidos por meio de sete entrevistas semiestruturadas, que permitiram verificar que os fatores psicológicos, alimentares, físicos e sociais estão associados a origem da vigorexia, fazendo-se necessário aprofundar o conhecimento para compreender a saúde mental dos acometidos pela vigorexia em diversos contextos, bem como, investigar a percepção dos envolvidos e de toda sociedade principalmente profissionais que atuam diretamente com esse público. Durante a aplicação das entrevistas, as falas e experiências apresentadas, comprovaram que os fatores psicológicos, alimentares, físicos e sociais estão associados a origem da vigorexia.

**Palavras-chave:** Vigorexia, Transtorno dismórfico; Imagem corporal.

### ABSTRACT

Vigorexia is conceptualized as a body dysmorphic disorder and is part of the eating disorder groups. Currently, the interest in high intensity exercises has led people dissatisfied with their body to practice tireless hours of physical exercises in the expectation of staying within the standard established by themselves and by society. In view of this reality, the importance of discussing the psychological and physical health of these practitioners is observed. This article had as main purpose to present the perception of physical education professionals in the process of identification and understanding in face of the repercussions of the search for the perfect body in the psychological health of the individual who practices high intensity physical exercises in gyms in the city of Sete Lagoas, Minas Gerais. The specific objectives address the context of the cult of the body, describe dissatisfaction with the body and high-intensity physical exercises and how vigorexia affects the individual's psychological health. The present study is a qualitative research, with an exploratory character, in which the empirical data were obtained through seven semi-structured interviews, which allowed us to verify that psychological, dietary, physical and social factors are associated with the origin of vigorexia, making - it is necessary to deepen the knowledge to understand the mental health of those affected by vigorexia in different contexts, as well as, to investigate the perception of those involved and of the whole society, mainly professionals who work directly with this public. During the application of the interviews, the speeches and experiences presented, proved that psychological, dietary, physical and social factors are associated with the origin of vigorexia.

**Keywords:** Vigorexia, Dysmorphic disorder; Body image.

---

\*Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV).

E-mail: [kelly\\_rodrigues22@hotmail.com](mailto:kelly_rodrigues22@hotmail.com).

\*\* Psicólogo e Professor do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV).

E-mail: [samuel.fazendeiro@yahoo.com.br](mailto:samuel.fazendeiro@yahoo.com.br).

## 1 INTRODUÇÃO

A vigorexia é conceituada como transtorno dismórfico corporal que faz parte dos grupos dos transtornos alimentares e se caracteriza pela distorção da autoimagem, defeito imaginado ou insatisfação com o corpo. Os primeiros estudos relacionados a esse transtorno deram início em 1993 quando o médico psiquiatra Pope Júnior, começou a observar o comportamento e condutas de praticantes de musculação e fisiculturistas frente à autoimagem. Tais comportamentos podem ser conhecidos também como esquiva experiencial, essa definição apresenta a ausência de adaptação ao meio, trazendo o sujeito a fuga de sensações e pensamentos que lhe causam dores e angústias. Atualmente o interesse por exercícios de alta intensidade, tem levado pessoas insatisfeitas com seu corpo a praticar incansáveis horas de exercícios físicos na expectativa de manter-se dentro do padrão estabelecido por si mesmo e pela sociedade (DE PAULA; VIEBIG, 2016; BRAGANÇA; SILVA, 2017).

Diante do contexto e definições referentes à vigorexia, o presente trabalho apresentou o seguinte questionamento “Quais as implicações na saúde psicológica de praticantes de exercícios físicos de alta intensidade?”. Com o intuito de responder à questão que norteia este trabalho, foram formulados os seguintes pressupostos; a busca pelo corpo perfeito impacta negativamente as relações sociais do praticante de exercícios físicos de alta intensidade; a vigorexia está relacionada a distorção da autoimagem e baixa autoestima; e, a mídia é um fator de incentivo a busca pelo corpo perfeito, conduzindo o sujeito a sacrifícios para encaixar-se no padrão. O objetivo principal desta pesquisa é apresentar a percepção de profissionais de educação física no processo da identificação e compreensão frente às repercussões da busca pelo corpo perfeito na saúde psicológica do indivíduo praticante de exercícios físicos de alta intensidade em academias da cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais. Os objetivos específicos estão definidos em: contextualizar o culto ao corpo; descrever sobre a insatisfação com o corpo e os exercícios físicos de alta intensidade; e, descrever como a vigorexia repercute na saúde psicológica do indivíduo.

O interesse da pesquisadora pela vigorexia como campo de pesquisa veio a partir da observação do crescente número de pessoas inscritas nas academias buscando resultados além de uma saúde de qualidade, e a crescente insatisfação em relação a seu corpo. A partir disso o trabalho teve como justificativa a necessidade de adentrar no universo da subjetividade, valores, sentidos e motivações que envolve o praticante de exercícios físicos em excesso,

provocando uma reflexão social e individual, acerca do sujeito que possui a autoimagem distorcida e os sacrifícios feitos na busca de um corpo perfeito.

A pesquisa justifica-se também perante a necessidade de chamar a atenção de profissionais e acadêmicos da Psicologia e do Esporte, explanando acerca dos aspectos emocionais, sociais e psicológicos que envolvem o mundo da vigorexia, lançando a partir disso novos olhares para esse universo pouco conhecido (CAVALCANTI; GOMES, 2016; MARTINS *et al.*, 2019; SOUZA *et al.*, 2018). Na etapa inicial da pesquisa foi utilizado o método de revisão bibliográfica para melhor conhecimento do tema proposto. Na segunda etapa da construção desse trabalho foi feito um estudo de campo, composto por sete entrevistas semiestruturadas, realizadas com profissionais da Educação Física, de sete diferentes academias da cidade de Sete lagoas, Minas Gerais, sendo eles do sexo masculino e feminino que ofertam exercícios de alta intensidade. A amostra das entrevistas foi determinada de acordo com a disponibilidade dos entrevistados e após a coleta de dados, todo o conteúdo foi analisado segundo a análise de Conteúdo de Bardin (1977). Os métodos aplicados na pesquisa contaram como referência o artigo dos autores Rodrigues e Ramos (2019).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O CULTO AO CORPO**

A criação do culto ao corpo surgiu na Grécia antiga quando os gregos apresentavam glorificação pela aparência física e a meditação, para eles o corpo e a mente estariam interligados, pontuavam que se a mente estivesse saudável o corpo também estaria são. Na sociedade ocidental com a elevação do capitalismo, o corpo foi ganhando espaço e sendo usado como ferramenta para gerar produtividade, a imagem corporal pode ainda ser conceituada como representações mentais ou corporais que o indivíduo estabelece no decorrer de sua existência. O corpo relacionado a temporalidade aponta diversas transições em diferentes gerações, ou seja, em um delimitado período o corpo ideal possui uma determinada característica e logo em seguida isso se modifica, como se fosse uma espécie de roupagem, no

qual o sujeito pode modificar para enquadrar em um lugar social, atraindo olhares, lucros e poder (DE CASTRO SENA *et al.*, 2019).

No século XXI surgiu as primeiras escolas europeias de ginástica com foco central no corpo saudável. Nesse mesmo século a mídia foi se expandindo e ganhando espaço nas indústrias da beleza que proporcionaram o desencadeamento de obsessões pelos padrões estabelecidos pela sociedade. Devido essa insatisfação e a excessiva busca pela perfeição, foram surgindo algumas patologias advindas do culto ao corpo, como, a bulimia, anorexia e a vigorexia (CAMPOS, 2017).

Os estudos iniciais sobre vigorexia surgiram em 1993, nos Estados Unidos, quando Harrison Pope Jr. percebeu que o exercício físico poderia levar a obsessão em se tornar musculoso, conceituando-o como anorexia nervosa (RODRIGUES; SOARES; CARRIM, 2018). Esse termo segundo a teoria grega significa “deficiência ou ausência de apetite”, consequentemente veio surgindo outros estudos relacionados aos distúrbios alimentares que foram definidos como dismorfia muscular ou complexo de Adônis (SOUZA, 2018; SANTOS, 2018). Essa patologia é mais frequente entre o público masculino, compreendendo idades entre 18 e 35 anos, sendo identificada com menor frequência entre as mulheres. O corpo magro e escultural é considerado o “perfeito” entre as mulheres, já para os homens o corpo musculoso é o mais ideal, levando o indivíduo a mudanças em seu estilo de vida e relacionamentos. Considera-se que a cada dez frequentadores constantes de academias esportivas, cerca de 6% a 10% são acometidos por essa patologia (ARRIAGA *et al.*, 2017).

É válido ressaltar que a preocupação e alterações relacionadas a condutas direcionadas no corpo visto como pouco musculado, se difere da insatisfação relacionada a partes específicas do corpo, como nos casos de perturbação dismórfica corporal, ou seja, é uma preocupação excessiva que o sujeito apresenta em relação a sua aparência física que diversas vezes não é verdadeiro ou pouco notado por outras pessoas, fazendo com que o indivíduo em insatisfação corporal, busque resultados físicos notáveis mesmo que este lhe custe outros danos, prejuízos e adoecimentos. Essa preocupação exacerbada afeta diretamente a autoestima do sujeito, levando a prática de rituais como se olhar diversas vezes no espelho e desejar a correção das partes que percebe como defeituosa (DEHANOV *et al.*, 2019).

## 2.2 A INSATISFAÇÃO COM O CORPO E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS DE ALTA INTENSIDADE

Na contemporaneidade é cada vez mais presente comportamentos relacionados a busca pela boa aparência e uma cobrança ainda maior advinda dos canais de comunicações. Percebe-se que o corpo humano tem caráter histórico e faz parte da formação da identidade do indivíduo, sendo sua referência. Devido ao padrão coletivo que o corpo exerce, podemos considerar que ele não é apenas individual, mas social também, visto que, sofre grandes imposições do meio social em que o sujeito está inserido. O modo como a pessoa se apresenta frente à sociedade impacta diretamente na sua autoestima e quando esta percebe que sua imagem não corresponde aos padrões sociais estabelecidos, busca a tecnologia, fármacos e exercícios de alta intensidade que prometem saciar o desejo em ser socialmente aceito. (SCOSS *et al.*, 2017; GOMÉZ; ROCHA, 2018).

A mídia é um relevante meio de comunicação e informação para a sociedade, porém, vem sendo considerada como uma fonte de influência negativa aos mais vulneráveis como os fisiculturistas (DOMINISK *et al.*, 2019). Parte deste público são sujeitos vigoréticos, que praticam exercícios de alto rendimento e utilizam o corpo como principal meio de ganhar dinheiro. Nesses casos o corpo por muitas vezes é sacrificado e submetido a inúmeras transformações em um curto espaço de tempo. As representações psicológicas e os sentimentos em relação ao corpo têm diferentes estágios durante a vida e o meio social que o sujeito faz parte. Esses estágios podem ser compreendidos de acordo com as crenças, sentimentos, aceitação, e aspectos comportamentais (MACHADO *et. al.*, 2017). Devido a essas grandes mudanças, a maioria dos vigoréticos vem apresentando imagens e conceitos distorcidos em relação ao seu corpo, causando sérias alterações em sua auto percepção e colocando a sua vida em situação de risco (GIBIM *et al.*, 2017).

A adoção da prática de exercícios físicos é vista socialmente como algo benéfico a saúde, uma vez que, esta rotina contribui para saúde e bem-estar do praticante, trazendo benefícios e melhora na resistência muscular, postura, fortalecimento das articulações e ossos, diminuição do estresse e ansiedade, prevenção de doenças cardiovasculares, melhora na qualidade do sono e da autoestima, diminuindo a gordura corporal e tendo o aumento da massa muscular. Porém, a realização de exercício físico em alta frequência e intensidade, por motivos que vão além da saúde, impactam de forma maléfica na saúde e vida do indivíduo (JAGER *et al.*, 2017).

O tempo excessivo gasto nas academias, sem pausas para o descanso que os músculos necessitam para se recuperar e hipertrofiar pode provocar diversos malefícios a saúde mental e física, prejudicando a hipertrofia muscular (aumento nas células dos músculos

quando ocorre uma sobrecarga de pesos). O público que faz exercícios físicos em excesso procura em um curto espaço de tempo o ganho de massa corporal, e para isso se submetem também a “dietas malucas” a base de proteínas e suplementos alimentares. Essas dietas geralmente são indicadas sem acompanhamento nutricional por companheiros da academia, amigos, influenciadores da internet, personal trainers. Além disso, o uso de esteroides anabolizantes na rotina de praticantes de exercícios de alta intensidade, especialmente entre os vigoréxicos é muito frequente, pois eles ajudam estes praticantes a alcançarem mais rápido o corpo almejado, mesmo existindo consequências e ilegalidades relacionadas a essas práticas (PIRES; BATISTA, 2016; NETO *et al.*, 2018; KOTONA *et al.*, 2018).

A prática exacerbada de exercícios físicos, podem gerar também comorbidades físicas, psicológicas e sociais, sendo ocorrente o isolamento social, insônia, irritabilidade, impotência sexual, depressão, fraqueza, falta de apetite, redução de tendões ou músculos, cansaço contínuo, dificuldade em se concentrar, dentre várias mudanças metabólicas que afetam diretamente o sistema cardiovascular e o fígado, podendo comprometer também a estética do indivíduo, acarretando em vários danos físicos e mentais (DE FREITAS *et al.*, 2019).

### 2.3 REPERCUSSÃO DA VIGOREXIA NA SAÚDE PSICOLÓGICA DO INDIVÍDUO

A vigorexia está diretamente ligada à distorção da imagem corporal e faz com que alguns indivíduos busquem a qualquer custo o corpo padronizado pela sociedade contemporânea, realizando longas rotinas de exercícios físicos e pouco tempo de descanso. Devido à ilusão em alcançar esse corpo, a aparência do sujeito se apresenta como um aliado nas relações sociais que ele estabelece e normalmente o nível socioeconômico pode ser determinante. A busca incansável pelo “corpo perfeito” pode trazer prejuízos sociais, materiais e psicológicos. Os vigoréxicos possuem o hábito de referir ao seu corpo, como magro e esquelético, mesmo estando com aparência musculosa e definida. Com a visão distorcida sobre si, passam a apresentar sintomas psíquicos como, fobias, ansiedade, transtornos alimentares, transtornos de humor, depressão, angústia, estresses e irritabilidade (LIZ *et al.*, 2018; JESUS; OLIVEIRA, 2018).

Atualmente a depressão advinda da insatisfação com o corpo tem levado a altos índices de tentativas de suicídios e a consumação do ato de fato. Transtornos psiquiátricos graves associados a transtornos alimentares têm contribuído para altas taxas de mortalidades (VERAS *et al.*, 2018). Em média, a pessoa adulta entre homens e mulheres que comentem suicídio baseia-se entre 30 e 45 anos. Vários são os fatores envolvidos, contudo a depressão e as imposições sociais podem contribuir para o aumento dessas taxas (RAMOS *et al.*, 2019). De acordo com a OMS as taxas de suicídios advindas de transtornos alimentares têm elevado de 25% a 35%, e, conforme estatísticas, indivíduos afetados por esses transtornos tem grande risco de autoextermínio (OMS, 2019).

A pessoa insatisfeita com seu corpo e imagem procura por grupos que demonstra comportamentos semelhantes, sua vida social é limitada, voltada unicamente para a realização de exercícios físicos, evitam relacionamentos amorosos, encontros com amigos ou familiares que possam atrapalhar suas extensas horas de treinos. Considera-se como prática abusiva de exercício, a pessoa que malha três horas ou mais diárias, que realiza cinco sessões semanais, somando quinze horas semanais. É importante ressaltar que por meio dessa nova convivência e estilo de vida, o vigorético perde a sua identidade e autonomia, apresentando com frequência sintomas da depressão e a perda do sentido da vida (MOTTER; BELLINI; ALMEIDA, 2017).

O diagnóstico de vigorexia já se encontra disponível no (DSM-V, 2014) sendo classificada como Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), os critérios considerados como relevantes nesse transtorno é a preocupação de falhas ou defeitos leves, poucos observados ou às vezes imperceptíveis por outras pessoas em relação à sua imagem física. O transtorno causa prejuízos funcionais, sociais, pessoais ou profissionais na vida do sujeito. Geralmente pessoas com esse transtorno apresentam comportamentos repetitivos como; comparar sua imagem com a de outras pessoas ou olhar-se no espelho, focando em uma ou várias áreas do corpo. Este público se aflige com sua assimetria corporal e potencializam seus defeitos em relação ao seu corpo, tem sua imagem corporal normal ou “perfeita”, porém, distorcem essa imagem e se preocupam com aparência percebida na imagem do outro (DSM-V, 2014, p.242).

Em relação ao tratamento da vigorexia, ainda são escassas as pesquisas voltadas para essa patologia, o que torna mais difícil tratá-la, uma vez que, muitos sujeitos que apresentam essa doença desconhecem e alguns profissionais da área esportiva e física incompreende. Os vigoréticos geralmente descobrem tardiamente ou ignoram a doença não sendo considerado um problema (TAVARES; HERNANDES, 2016). O corpo por ser musculoso e atraente é

visto como um meio de admiração, não como uma anormalidade e quando este é reconhecido como algo contribuinte para o adoecimento, os afetados pelo transtorno não procuram um profissional para auxiliá-lo, temendo o distanciamento do corpo almejado e perda de massa muscular (SILVA *et al.*, 2018).

O psicólogo neste contexto, ao acolher o indivíduo em conflito com sua imagem e corpo, poderá contribuir no auxílio da identificação desses comportamentos e imagem distorcida. O profissional pode ainda auxiliar na compreensão sobre si, autoestima e os fatores que contribuíram para tal diagnóstico, bem como, o encorajamento nas possíveis dificuldades em relação à exposição do seu corpo. É possível ainda detectar outros sintomas como a depressão, ansiedade e auxiliar no seu enfrentamento, elaborando estratégias que permitem contribuir nos comportamentos alimentares e traçar mudanças para que o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida. Assim como o psicólogo, é de suma importância que o tratamento da vigorexia seja feito por uma equipe multidisciplinar, como nutricionista, médicos, profissionais de educação física, fisioterapeuta, endocrinologista e psiquiatra, para a construção de um trabalho educativo e eficaz no que refere-se a saúde física e psicológica do indivíduo (FERREIRA, 2018; FERNANDES BEZERRA *et al.*, 2018).

### **3 METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de método indutivo, com natureza descritiva, sendo esta a metodologia mais apropriada para determinadas ocorrências que buscam descrever características particulares. Este método contribuirá no conhecimento e interpretação de um fato já conhecido, possibilitando uma maior exploração do tema proposto e a observação de casos reais e concretos, elaborando a partir disso, verificações específicas. (RODRIGUES; RAMOS, 2019).

Neste trabalho foi feita uma revisão bibliográfica através de artigos científicos em português, priorizando os publicados no período de 2016 a 2020, disponíveis em bases de dados eletrônicas como; BVS-Psicologia e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e Literatura Latino-americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) utilizando as palavras-chaves: vigorexia, transtorno dismórfico

e imagem corporal, para melhor compreender e descrever sobre a relevância do tema proposto.

No intuito de responder à questão que norteia o estudo foi realizada uma pesquisa de campo, que segundo Rodrigues e Ramos (2019) possibilita sustentar e aprofundar na temática proposta explorando um campo específico, oportunizando o conhecimento e análise de conceitos já pesquisados e elaborados por outros autores, apresentando melhores justificativas. Os dados coletados durante a pesquisa foram interpretados e ajustados com mais relevância, empregando a abordagem qualitativa, que se atenta à interpretação de fenômenos que possibilita questões pertinentes e intencionais, sendo a pesquisadora fundamental para obter coletas de dados e atribuir significados ao fenômeno que não é avaliado ou quantificado (BARDIN, 1977; RODRIGUES; RAMOS, 2019).

O campo de pesquisa foi composto por sete profissionais de educação física, atuantes em sete diferentes academias da cidade de Sete Lagoas/MG, que voluntariamente participaram da pesquisa, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Neste termo foram enaltecidos a preservação da identidade e o sigilo de todos os participantes. Uma cópia do termo de consentimento ficou com o participante e outra com a entrevistadora. O critério de inclusão para compor a pesquisa foi profissional atuante direto com o público que praticam exercícios de alta intensidade, excluindo-se os demais que não atuam diretamente com esse público e não ofertam tais exercícios.

Como ferramenta de coleta de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada, contendo 10 perguntas abertas que foram elaboradas conforme a temática. Este modelo de entrevista possibilitou o levantamento de informações sobre as práticas de profissionais que proporcionam exercícios físicos de alta frequência e como esses exercícios repercutem na saúde física e psicológica destes praticantes. As entrevistas realizadas foram gravadas e transcritas para profunda análise e interpretação de dados.

Os procedimentos para a análise de conteúdo foram executados em três etapas fundamentais, conforme proposto por Bardin (1977). A primeira etapa trata-se de uma pré-análise que permite o levantamento de hipóteses, teorias e análise geral das informações e compreensão considerando os métodos de validação do conteúdo das entrevistas. A segunda trata-se da exploração dos materiais obtidos afim de categorizar e ordenar todo material coletado. E, a terceira etapa da análise possibilita aprofundar nos métodos e técnicas que permite a interpretação dos resultados, tornando possível a organização da análise, elaboração de uma discussão através das informações e hipóteses compreendidas (BARDIN, 1977).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme apresentado no Anexo 1, foram entrevistados profissionais de educação física que atuam direto com o público de pessoas que praticam exercícios de alta intensidade na cidade de Sete Lagoas/Minas Gerais. Quatro desses profissionais de educação física são do sexo masculino e três são do sexo feminino, sendo todos atuantes em redes privadas. Os seus alunos variam nos quesitos sexo e idade. Cada entrevista teve duração de aproximadamente de trinta a quarenta minutos.

É válido ressaltar que nas transcrições não foram aplicados ajustes ortográficos, respeitando os padrões de pronúncia. O sinal de colchetes com reticências, foi utilizado para marcar que um trecho da fala não foi utilizado. Para a preservação da identidade dos participantes, serão utilizadas as siglas “EF 1, EF 2, EF 3, EF 4, EF 5, EF 6, EF 7” relacionadas ao número das entrevistas. Através das entrevistas buscou-se apresentar a percepção de profissionais de educação física no processo da identificação e compreensão frente as repercussões da busca pelo corpo perfeito na saúde psicológica do indivíduo praticante de exercícios físicos de alta intensidade.

### 4.1 INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Segundo o autor Campos (2017), foi desencadeado no século XXI obsessões entorno do corpo perfeito. Decorrente a esse cenário de insatisfação e a excessiva busca pela perfeição corporal surgiram também patologias e distorção de pensamentos referentes a autoimagem. Como pode-se observar nos fragmentos de falas abaixo:

“[...] então é muito comum sim, pessoas que já estão com o corpo dentro do que é considerado normal buscar ainda mais resultados para ficar dentro de um padrão que pra gente olhar está tudo bem” (EF 1).

“[...] Tem alunos que quer treinar todos os dias, quer treinar três vezes ao dia, se olha no espelho todas as horas” (EF 2).

“[...] Muitos deles se exige muito sabe. Eu não vejo como eles veem, então muitos alunos chegam pra mim desesperados, falando que estão gordos, que estão obesos, quando na verdade estão no peso. As vezes o cara está magro também e... se acha

magro ao extremo. Mas não é uma magreza extrema assim, então eles distorcem muito para os dois lados e sempre tem um desespero em busca do resultado” (EF 3).

“[...] De todos os alunos que eu acompanhava no salão de musculação, a maioria deles tinham essa perfeição pelo corpo, queriam mais, então não estavam satisfeitos: ah eu quero mudar meu treino, quero hipertrofiar mais” (EF 6).

Nota-se nas falas dos três entrevistados uma percepção dos profissionais de uma imagem distorcida dos alunos em relação ao próprio corpo. Na fala do EF 3 fica claro um desequilíbrio tanto para o aluno que se considera excessivamente gordo, quanto para o que se considera excessivamente magro. O profissional afirma a partir do conhecimento adquirido que o indivíduo está “no peso certo” e mesmo assim o relato é de uma procura desesperada para uma perda de peso ou ganho de massa.

Segundo os autores Dehanov *et al.*, (2019) as alterações e preocupações relacionadas a comportamentos excessivos que se referem a insatisfação relacionada ao corpo pode estar associada a autoestima do indivíduo. Mesmo não sendo notado por outras pessoas, cada vez mais a pessoa busca por resultados notáveis, sem se preocupar com as possíveis consequências que o excesso de exercícios físicos pode acarretar. Isso pode ser analisado nas falas a seguir:

“Às vezes a pessoa se acha muito magra e quer ganhar massa muscular e as vezes até está com um corpo legal, mas ela sempre acha que tem que ganhar mais e começa a treinar muito e começa a aumentar muito a carga do treino” (EF 7).

“Em especial alunos homens vem em busca da hipertrofia, vem se achando muito magro e... buscando uma melhora corporal excessiva e ai acaba que boa parte deles, acaba até passando um pouco dos limites referente aos treinos” (EF 4).

Nas falas do EF 7 e EF 4, pode-se identificar que ocorre excesso de treinos e um aumento de carga de exercícios sem recomendação profissional. Esses excessos sem acompanhamento adequado (uma vez que o próprio profissional responsável não recomenda), resultam em um aumento de riscos para a saúde do sujeito, porém é ignorado devido a distorção de imagem corporal que o indivíduo tem sobre si.

#### 4.2 MÍDIA: UMA INFLUÊNCIA NEGATIVA SOBRE A IMAGEM CORPORAL

Segundo Dominisk *et al.*, (2019), apesar da mídia ser uma grande fonte de informação, possui referências que estimulam pessoas vulneráveis a pontos negativos. A maioria dos influenciadores são praticantes de exercícios de alto rendimento e considerados vigoréticos, na qual diversas vezes o corpo sofre uma transformação rápida e já é utilizado como meio de apresentação dos resultados. (MACHADO *et al.*, 2017). No entanto, existe manipulação de informação, como pode-se observar nos fragmentos de fala abaixo:

“[...] Eu acredito que o maior desafio de nós da educação física é realmente a mídia, a sociedade impõe ter um corpo perfeito, a saúde é um dos assuntos mais comentados e quando a gente depara com o aluno na academia ele busca resultado imediato” (EF1).

“[...] Acho que as pessoas se espelham muito na questão da internet hoje em dia né, dos blogueiros, dessas pessoas que expõe o corpo muito bonito, escultural, mas a gente sabe que na maioria dos casos tem alguma coisa por trás que eles não mostram né?” (EF3).

Através das falas do EF1 e EF3, é possível identificar como eles percebem a influência da mídia na vida das pessoas, principalmente dentro dos grupos de praticantes de exercícios físicos e modalidades esportivas, sendo este um desafio para os profissionais que buscam desconstruir a mensagem distorcida que a mídia vem transmitindo. Ainda segundo os autores Pires e Batista (2016) a aplicação de anabolizantes para facilitação da hipertrofia está crescente entre os praticantes de exercícios de alta intensidade, a prática se relaciona com fatores nocivos à saúde e ainda ilegais, muitas vezes divulgados pela mídia. Como pode ser constatado na narração a seguir:

“[...] Eu já presenciei pessoas dentro da academia fazendo uso de injetáveis anabolizantes e já presenciei uso de medicamentos que não são aconselhados por nutricionistas, que são para emagrecimento rápido, então até aplicações eu já vi dentro da academia em locais reservados é claro, mas que a gente nota que a pessoa está fazendo uso daquele suplemento ilegal” (EF6).

“[...] no mundo da educação física infelizmente a gente vê até professor indicar coisas ilegais para alunos em busca do corpo perfeito né, anabolizantes, remédio”. (EF7).

Conforme o relato do entrevistado EF6 é possível identificar a ocorrência da utilização de anabolizantes dentro das academias de forma ilegal e sem indicação profissional. Já o entrevistado EF7 deixa evidente que nesse contexto o uso de anabolizantes e medicamentos pode ser indicado até por profissionais de educação física, algo que reforça a ilegalidade partindo dos próprios profissionais de academias. Segundo Pires e Batista (2016) em seu estudo afirmam que muitos alunos fazem a utilização de anabolizantes sem indicação

de profissional habilitado, com o objetivo de acelerar os resultados, e mesmo cientes da ilegalidade desta prática, é frequente a recomendação do uso de anabolizantes por parte dos profissionais de educação física ignorando os riscos à saúde.

#### 4.3 EXCESSOS DE TREINOS: DANOS FÍSICOS E MENTAIS A SAÚDE DO PRATICANTE

Conforme os autores Motter, Bellini e Almeida (2017), o vigorético se identifica com grupos que possui comportamentos idênticos, pois, sua prioridade é exclusivamente exercícios de alta intensidade, no qual restringe o convívio social, deixando de realizar atividades de lazer como encontros com outras pessoas que não fazem parte deste contexto e se sujeita a dietas rigorosas. Conforme falas dos entrevistados abaixo, podemos observar a concordância dos fatos:

“[...] outro sintoma que vejo muito também, é em relação a alimentação, começa a se privar demais, começa a não participar de rodas por conta da alimentação, se priva as vezes do social por conta da alimentação, deixa as vezes de sair com os colegas para tomar uma cerveja ou comer alguma coisa porque não quer sair da dieta” (EF7).

“[...] tem alunos que faz a atividade de forma extenuante e também busca dietas restritas, jejum intermitente de quase 24 horas e entra com suplementação, com alimentação inadequada só realmente para buscar um corpo perfeito, não visa à saúde, nem seu bem-estar físico, nem seu bem-estar emocional né e visa só realmente ter resultado no corpo na matéria, na questão visual” (EF1).

“[...] volta na academia 2 a 3 vezes no dia e... segue a dieta como se fosse um ritual de vida, todo o dia aquilo e não pode sair de casa, sem poder as vezes não ir em um shopping , comer alguma coisa diferente, porque tá saindo da dieta eu acho que seria sintomas as vezes de vigorexia” (EF7).

Em relação às três falas dos entrevistados, nota-se que ocorre restrições em relação a alimentação e a privação no convívio social. O profissional EF1, afirma a prática desses comportamentos, pontuando que os praticantes de exercícios físicos somente visam alcançar o corpo perfeito, anulando a saúde. Para que este fato seja constatado, o estudo sobre o transtorno dos autores Motter *et. al.*, (2017) afirma que muitos atletas abdicam de sua vida social em benefício dos exercícios físicos, se submetendo a dietas rigorosas e a prática excessiva de exercícios de alta intensidade, desprezando a própria saúde em prol do corpo perfeito.

Além dos danos mentais apresentados, os autores De Freitas *et al.*, (2020) apontam em suas considerações sobre os danos físicos ocasionados pelos excessos de treinamentos, como são listados a seguir: mudanças metabólicas, onde afetam o fígado e principalmente o sistema cardiovascular, desordenamento do colesterol e disfunção erétil, entre inúmeras outras comorbidades. Tais danos também são destacados nas falas dos entrevistados a seguir:

“[...] eu acredito que dependência pode levar a algum problema de saúde, porque tudo que você faz sem um acompanhamento, sem um conhecimento, sem uma orientação pode causar danos extremos, danos futuros a saúde física, mental e emocional do aluno” (EF1).

“[...] pode gerar dores musculares, gerar lesão, insônia, aumento da frequência cardíaca, problema ósseo, muscular. Também na parte psicológica abala muito” (EF2).

“[...] o excesso de treinamento pode desencadear lesões, pode ter várias alterações bioquímicas, ficar mais suscetível a lesões, então o excesso de treinamento afeta nesse sentido, a pessoa fica mais irritada, tem perda de sono, e... está sempre insatisfeito com a realidade do seu corpo, está sempre buscando mais, então não tem um equilíbrio, pode gerar vários distúrbios, não posso te falar psíquicos, mas acredito que pode levar a terapias depois” (EF7).

De acordo com suas experiências e conhecimentos, os profissionais pontuam em suas falas inúmeros malefícios que os excessos de treinos e medicamentos sem a orientação de um profissional adequado, pode acarretar a saúde física e mental do praticante. O EF 7 em seu relato destaca que a insatisfação com o corpo e a busca incessante por resultados, podem desencadear distúrbios, alterações bioquímicas e diversos danos psicológicos, se fazendo necessário acompanhamento de um profissional da psicologia.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como finalidade apresentar a percepção de profissionais de educação física no processo da identificação e compreensão frente às repercussões da busca pelo corpo perfeito na saúde psicológica do indivíduo praticante de exercícios físicos de alta intensidade em academias da cidade de Sete Lagoas, Minas Gerais. Durante a aplicação das entrevistas, as falas e experiências apresentadas confirmaram os pressupostos iniciais da pesquisa, comprovando que os fatores psicológicos, alimentares, físicos e sociais estão associados a origem da vigorexia. Observou-se durante os relatos que mesmo os profissionais cientes que a vigorexia é um transtorno que afeta diretamente a auto percepção e autoestima do sujeito, o

psicólogo foi mencionado apenas por um destes profissionais. Sendo evidentes os desafios enfrentados na atuação desse profissional em diversos contextos, principalmente no que tange a sua inserção e atuação dentro das academias e meios esportivos.

Diante disso, a pesquisadora buscou reforçar a importância do profissional da psicologia nesse contexto, mostrando aos seus entrevistados a relevância do tratamento psicológico em casos como da vigorexia, bulimia e anorexia. Foi ofertado também o serviço da psicologia clínica da Faculdade Ciências da Vida, a fim de melhor acolher tais demandas. No que relaciona a dificuldades apresentadas por esses profissionais no contexto da vigorexia, faz-se necessário a implantação de uma equipe interdisciplinar e de programas que possibilitem trabalhar mais sobre esse assunto dentro das academias, através de palestras, atendimentos psicológicos individuais e interdisciplinares, rodas de conversas que possibilitem um espaço de acolhimento e informações que possa evitar uma perturbação mental e menos desinformação, visto que é um universo pouco conhecido principalmente por muitos profissionais.

Destaca-se que outros estudos devem ser realizados, já que esta não esgotou tal questão, limitou-se a um número reduzido de entrevistas e evidenciam-se apenas alguns profissionais atuantes em academias na Cidade de Sete Lagoas – MG. Desta maneira, este artigo apenas forneceu subsídio acadêmico sobre a repercussão da busca pelo corpo perfeito na saúde psíquica dos praticantes de exercícios de alta intensidade em excesso. Enfatiza-se a importância de aprofundar o conhecimento para compreender a saúde mental dos acometidos pela vigorexia em diversos contextos, bem como, investigar a percepção dos envolvidos e de toda sociedade principalmente profissionais que atuam diretamente com esse público. A pesquisa contribui na expansão do conhecimento e na importância da inserção e atuação do psicólogo dentro das academias e meios esportivos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ARRIAGA, C. P. S. M., NETO, S., MOINHO, R., MILHEIRO, G., LUZ, A., & MOLEIRO, P. (2017). **Vigorexia-um caso de autodiagnóstico. Adolescência e Saúde**, 14(1), 97-101. Disponível em: <[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=640](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=640)>. Acesso em: 28 de mar. 2020.

BARDIN, Lawrence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: edições, v. 70, p. 225, 1977. Acesso em: 20 de mar. 2020.

BRAGANÇA, V. SILVA, R. (2017). **Vigorexia: A patologia do culto ao corpo**. Renefara, 9(9), 319-330. Disponível em: <[http://www.faculdadearaguaia.edu.br/sipe/index.php/renefara/article/download/423/pdf\\_23](http://www.faculdadearaguaia.edu.br/sipe/index.php/renefara/article/download/423/pdf_23)>. Acesso em: 28 de Mar. 2020.

CAMPOS, R. C., CAPPELLE, M. C. A., & MACIEL, L. H. R. (2017). **Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 18(1), 31-41. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v18n1/04.pdf>>. Doi: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n1p31>. Acesso em: 10 de abr. 2020.

CAVALCANTIL, M. da C. S.; GOMES, F. J. C. (2016). **Corporeidade E Saúde: A Escravidão Da Imagem Levando A Distúrbios Psicológicos E Físicos**. VII FIPED – VII Forum Internacional de Pedagogia. Disponível em: <[http://www.editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/TRABALHO\\_EV057\\_MD1\\_SA46\\_ID3037\\_30092016213322.pdf](http://www.editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/TRABALHO_EV057_MD1_SA46_ID3037_30092016213322.pdf)>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

DE CASTRO SENA, R. M., DO NASCIMENTO, E. G. C., DE CASTRO SENA, P. R., DA SILVA JACOB, L. M., & MAIA, E. M. C. (2019). **A construção social do corpo: como a perseguição do ideal de belo influenciou as concepções de saúde na sociedade brasileira contemporânea**. Mudanças-Psicologia da Saúde, 27(1), 53-61. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/334687094>>. Doi: 10.15603/2176-1019/mud.v27n1p53-61. Acesso em: 11 de mai. 2020.

DE FREITAS, T. L., ZORTEA, G. B., WAGNER, V., & DE OLIVEIRA, L. P. (2020). **Vigorexia: Influência Dos Padrões Estéticos Culturais E Obsessão Pelo Corpo Ideal**. Inova Saúde, 9(2), 176-189. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/3901/5186>>. Doi: <http://dx.doi.org/10.18616/inova.v9i2.3901>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

DE JESUS, V. P., & DE OLIVEIRA, E. L. **Indicadores De Vigorexia Entre Praticantes De Treinamento Resistido Indicators Of Bigorexia Among Resistance Training Practitioners**. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/73/14092018190623.pdf>>. Acesso em: 29 de mar. 2020.

DE PAULA, S. S. F., & VIEBIG, R. F. (2016). **Risco de dismorfia muscular em frequentadores de academias do centro de São Paulo**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), 10(57), 142-148. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5487101>>. Acesso em: 28 de Mar. 2020.

DE SOUSA, M. D. P. S., & DOS SANTOS, A. C. (2018). **As contribuições da Fisioterapia no Tratamento da Vigorexia**. Revista de Iniciação Científica e Extensão, 1(1), 38-44. Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/46/13>>. Acesso em: 11 de mai. 2020.

DEHANOV, S., OLIVEIRA, C., CASTRO, S., FERREIRA, T., & RAMOS, J. (2019). **Terapia cognitivo-comportamental na perturbação dismórfica corporal: modelos propostos e eficácia.** *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 618-629. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v20n3/v20n3a06.pdf>>. Doi: <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200306>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

DOMINSKI, F. H., DE AGUIAR, L. D. V., CORREIA, C. K., & ANDRADE, A. (2019). **Produção de conhecimento sobre dismorfia muscular: revisão sistemática.** *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13(82), 189-202. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1626/1187>>. Acesso em: 06 De abr. 2020.

DSM-5: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico E Estatístico De Transtornos Mentais.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 992. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em: 13 de mai. 2020.

FERNANDES BEZERRA, D., ALVES SAMPAIO, L. V., & RAPOSO LANDIM, L. A. D. S. (2018). **Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde.** Disponível em: <<https://revista.nutricion.org/PDF/LIEJY.pdf>>. Doi: 10.12873/384liejy. Acesso em: 29 de mar. 2020.

FERREIRA, T. D. (2018). **Transtornos Alimentares: Principais Sintomas E Características Psíquicas.** *Revista Uningá*, 55(2), 169-176. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/176>>. Acesso em: 06 de mai. 2020.

GIBIM, K. C. R., PINHEIRO, L. H. N., DE CASTRO, C., PINHEIRO, A. M., & DE SOUZA VESPASIANO, B. (2017). **Síndromes de alteração de percepção em atletas fisiculturistas.** *Corpoconsciência*, 21(1), 12-19. Disponível em: <<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4554/3136>> Acesso em: 12 de mai. 2020.

GÓMEZ, C. M., & DA ROCHA, M. V. (2018). **Construindo e padronizando: um estudo histórico-cultural sobre corpos femininos.** *Áskesis*, 7(2), 38-51. Disponível em: <<http://www.revistaaskesis.ufscar.br/index.php/askesis/article/view/374/185>>. Acesso em: 11 de mai. 2020.

JAGER, M. E., COMIS, D. T., MUCENECKI, T. F., GOETZ, E. R., FERRAZ, R. C., FOLETTO, J. S., & VASCONCELLOS, S. J. L. (2017). **O corpo como meio de aceitação e inserção social: Contribuições a partir de Jeffrey Young.** *Boletim de Psicologia*, 67(146), 37-50. ISSN 0006-5943. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432017000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432017000100005)>. Acesso em: 04 de abr. 2020.

KOTONA, E. A. W., DE OLIVEIRA, F. B., DA SILVA, L. A., SALVADOR, A. A. A., ROSSETTI, F. X., DOS ANJOS TAMASIA, G., ... & DE BRITO BELLO, S. R. (2018). **Vigorexia e suas correlações nutricionais.** *Research, Society and Development*, 7(1), 3. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/327940697\\_Vigorexia\\_e\\_suas\\_correlacoes\\_nutricionais](https://www.researchgate.net/publication/327940697_Vigorexia_e_suas_correlacoes_nutricionais)>. Doi: 10.17648/rsd-v7i1.105. Acesso em: 22 de abr. 2020.

LIZ, C. M., SACILOTO, P. W., DOMINSKI, F. H., & VILARINO, G. T. (2018). **Fatores associados à dismorfia muscular em praticantes de treinamento de força em academias: revisão sistemática.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 26(1), 200-212. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/7242/pdf>>. Acesso em: 29 de mar. 2020.

MACHADO, T. S., SCUR, M. D., MIGUEL, J. P., & SILVA, J. T. D. (2017). **Vinculação aos pais e imagem corporal em jovens universitários.** Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación, (5), 138-142. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/81442>>. Doi: 10.17979/reipe.2017.0.05.2496. Acesso: 27 de mai. 2020.

MARTINS, Y. M., DE OLIVEIRA, G. M. L., DA SILVEIRA, A. S., DA SILVA FARIAS, E., MELO, S. R. M., JÚNIOR, W. A. C., & NEVES, A. N. (2019). **Dependência do exercício e traços da imagem corporal em graduandos militares em educação física.** Cuadernos de Psicología del Deporte, 19(2), 39-51. Disponível em: <<https://revistas.um.es/cpd/article/view/339641>>. Doi: <https://doi.org/10.6018/cpd.339641>. Acesso em: 27 de mai. 2020.

MOTTER, A. G., ALMEIDA, S., & BELLINI, M. (2018). **Incidência de Vigorexia em Praticantes de Musculação.** Do Corpo: ciências e artes, 7(1). Disponível em: <<http://ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5958>>. Acesso em: 10 de abri. 2020.

NETO, A. P. V., DE ASSIS, B. P., PINTO, J. S. F., LUCINDA, L. M. F., DA SILVA, M. H. S., CARMO, R. L., & DAMASCENO, V. O. (2018). **Avaliação Da Satisfação Com A Imagem Corporal E Uso De Medicamentos Anorexígenos E Anabolizantes Em Estudantes Universitários.** Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais-Animais e Humanos Interdisciplinary Journal of Experimental Studies, 10(Único).Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/riee/article/view/27455>>. Doi: <https://doi.org/10.34019/2177-3459.2018.v10.27455>. Acesso em: 10 de abr. 2020.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2020). Disponível em: <<https://www.progressao.com/wp-content/uploads/2019/05/guia-oms.pdf>>. Acesso em: 27 de mai. de 2020.

PIRES, J. P., & BAPTISTA, T. J. R. (2016). **A vigorexia em atletas de fisiculturismo goiano: um estudo de caso.** Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade, 9(3), 384-395. Disponível em: <<http://www.brajets.com/index.php/brajets/article/download/64/191>>. Acesso em: 10 de abr. 2020.

RAMOS, K. A., DE SOUZA ARAÚJO, S. T. R., DOS SANTOS, B. S. P., DE SOUSA, D. C., LEITE, E. F., MOREIRA, G. B. O., ... & COELHO, S. F. (2019). **Prevalência de suicídio e tentativa de suicídio no Brasil.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, (32), e1244-e1244. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1244>>. Doi: <https://doi.org/10.25248/reas.e1244.2019>. Acesso em: 13 de mai. 2020.

RODRIGUES, F. W. A., & RAMOS, A. B. B. (2019). **Metodologia Científica: Análise E Reflexão Sobre a Percepção Dos Graduandos.** International Journal Education and

Teaching (PDVL) ISSN 2595-2498, 2(1), 47-60. Disponível em: <<https://ijet-pdvl.com/index.php/pdvl/article/view/90/109>>. Doi: <https://doi.org/10.31692/2595-2498.v2i1.90>. Acesso em: 20 de abr. 2020.

RODRIGUES, R. R., JÚNIOR, A. A. S., & CARRIM, A. J. I. (2018). **Análise Da Relação De Vigorexia E Distúrbio De Imagens De Indivíduos Do Sexo Masculino Praticantes Do Treinamento Resistido**. *Renefara*, 13(3), 127-137. Disponível em: <<https://www.fara.edu.br/sipe/index.php/renefara/article/view/732/0>>. Acesso em: 10 de abr. 2020.

SCOSS, D. M., DA SILVA, A. P. V., KATO, E. M. A., DO NASCIMENTO, K. F., & DE ALBUQUERQUE JR, P. N. (2017). **O Corpo Padronizado Pela Mídia E Suas Consequências**. *Revista Uniitalo Em Pesquisa*. ISSN: 2236-9074, 7(1). Disponível em: <<http://pesquisa.italo.br/index.php?journal=uniitalo&page=article&op=view&path%5B%5D=113&path%5B%5D=109>>. Acesso em: 12 de mar. 2020.

SILVA, G. R. A., RIBEIRO, B. R. F., SANTANA, R. R., SILVA, S. R. P. D., & DORNELAS, R. B. (2018). **VIGOREXIA: uma visão geral do transtorno**. *Revista De Trabalhos Acadêmicos-Universo-Goiânia*, (5). Disponível em: <<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=6552>>. Acesso em: 02 de mai. 2020.

SOUZA, V. K. S., SILVA, E. C. A., DE SOUZA, G. S. F., CORDEIRO, S. A., DE OLIVEIRA, J. C. S., DA SILVA, E. C. A., ... & MARTINS, A. C. S. (2018). **Vigorexia o Distúrbio da Imagem Corporal Que Assola o Século Xxi: uma Revisão da Literatura**. *International Journal of Nutrology*, 11(S 01), Trab815. Disponível em: <<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0038-1675112>> Doi: 10.1055/s-0038-1675112. Acesso em: 01 de jun. 2020.

TAVARES, E. D. A., & HERNANDES, J. C. (2016). **Dismorfia Muscular E Insatisfação Com A Auto-Imagem**. *Revista De Trabalhos Acadêmicos-Universo-Goiânia*. Disponível em: <<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=3104>>. Acesso: 02 de mai. 2020.

VERAS, J. L. A., XIMENES, R. C. C., VASCONCELOS, F. M. N., MEDEIROS, B. F., & SOUGEY, E. B. (2018). **Relação entre comportamento suicida e transtornos alimentares: uma revisão sistematizada**. *Rev. pesqui. cuid. fundam.(Online)*, 289-294. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/4949/pdf>>. Doi: 10.9789/2175-5361.2018.v10i1.289-294. Acesso em: 13 de mai. 2020.

**ANEXO 1**

Tabela 1 - Explicação de dados relevantes coletados nas entrevistas:

<b>EDUCADOR FÍSICO</b>	<b>CIDADE</b>	<b>REDE DE ATUAÇÃO</b>	<b>Nº DE ALUNOS</b>
<b>EF1</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	30
<b>EF2</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	68
<b>EF3</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	50
<b>EF4</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	400
<b>EF5</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	45
<b>EF6</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	50
<b>EF7</b>	SETE LAGOAS	PRIVADA	90

  

<b>EDUCADOR FÍSICO</b>	<b>IDADE</b>	<b>SEXO</b>	<b>TEMPO DE ATUAÇÃO</b>
<b>EF1</b>	26	Feminino	1 ANO E 03 MESES
<b>EF2</b>	29	Masculino	08 ANOS
<b>EF3</b>	26	Masculino	06 ANOS
<b>EF4</b>	30	Masculino	07 ANOS
<b>EF5</b>	45	Feminino	21 ANOS
<b>EF6</b>	37	Feminino	10 ANOS
<b>EF7</b>	33	Masculino	10 ANOS

## ANEXO 2

Tabela 2 - Roteiro das entrevistas:

PESQUISADORA: Kelly Pereira Rodrigues ORIENTADOR: Samuel Rodrigues Fazendeiro
ENTREVISTADO:
IDADE:
UNIDADE DE ATUAÇÃO:
TEMPO DE ATUAÇÃO:

- 1) Quando iniciou sua atuação na Educação Física? Conte-me sobre suas experiências nesse campo.
- 2) Atualmente em média quantos alunos você acompanha dentro da academia?
- 3) Fale sobre as características em comum desses alunos.
- 4) Dentro desses alunos, quanto você percebe que apresentam imagem corporal distorcida (vigorexia).
- 5) Durante os seus acompanhamentos/aulas, quais são os primeiros sinais para um possível desenvolvimento da vigorexia?
- 6) Cite alguns comportamentos que considera inadequados e adequados, referente a busca pelo “corpo perfeito”.
- 7) Já presenciou ou ouviu falar sobre comportamentos ilegais em nome do “corpo perfeito”? Fale sobre isso.
- 8) Quais os danos físicos e mentais podem causar os excessos de treinamentos, medicamentos e dietas, na saúde do ser humano?

9) Quais os desafios encontrados, enquanto profissional nesse contexto?

10) Qual o seu papel frente ao contexto da vigorexia?