

# CORPO E SOCIEDADE: A VIGOREXIA E SUAS IMPLICAÇÕES

HENRIQUE LEOPOLDO DE SOUZA JÚNIOR

FELIPE DA SILVA TRIANI

JOSÉ MARINHO MARQUES DIAS NETO

Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO, Duque de Caxias, Rio de Janeiro, Brasil

marinho@bbheart.com.br

## Introdução

Entende-se que, o culto ao corpo é uma das maiores expressões e características da sociedade contemporânea, tendo a mídia estipulado padrões estéticos, como o de corpos com musculatura bem desenvolvida e baixo percentual de gordura. Assim, muitos indivíduos, a fim de se inserir neste padrão acabam se preocupando apenas com os fins, não se importando com os meios e suas consequências (CAMARGO *et al*, 2008). A imagem corporal e sua satisfação ou não, está relacionada com a autoestima, ou seja, o amor próprio e o bem estar. Uma das primeiras manifestações da perda de confiança se dá quando o corpo não está nos padrões estéticos estipulados pela sociedade (BUCARETCHI, 2003). Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal se dá pela imposição mídia, sociedade e meio esportivo, por meio de um padrão corporal considerado ideal, ao qual está associado o sucesso e a felicidade. Este contexto leva as pessoas a buscarem programas de exercícios físicos cada vez intensos, apenas por motivos estéticos e não pelos benefícios à saúde (CONTI *et al*, 2005).

Os Distúrbios da Imagem Corporal que frequentemente estão associados às Doenças de Comportamento Alimentar estiveram num primeiro momento ligadas às mulheres. A bulimia e anorexia são os exemplos mais comuns. Atualmente, alguns homens, na intenção de formarem corpos perfeitos para si e para a sociedade, passaram a dedicar grande parte do tempo disponível com atividades físicas vigorosas, além de se utilizar de suplementos alimentares não controlados para tal fim (ASSUNÇÃO, 2002).

A vigorexia pode ser definida como Dismorfia Muscular ou Anorexia Nervosa Reversa, enquadrando-se entre alguns dos transtornos dismórficos corporais. A preocupação de um indivíduo de que seu corpo seja pequeno e franzino, quando na verdade é grande e musculoso, é a característica principal da dismorfia muscular. Este sintoma está relacionado a padrões de alimentação específicos, geralmente compostos de dieta hiperproteica, além de inúmeros suplementos alimentares a base de aminoácidos ou substâncias para aumentar o rendimento físico. A atividade física pode ser realizada de forma excessiva, inclusive causando prejuízos nos funcionamentos social, ocupacional e recreativo do indivíduo, chegando a ocupar de 4 a 5 horas por dia. As atividades aeróbias são evitadas para que não ocorra perda da massa muscular adquirida durante as pesadas sessões de musculação (ASSUNÇÃO, 2002).

Outro aspecto importante que deve ser abordado com relação o culto ao corpo é a presença constante dos esteroides anabolizantes como alternativas para o alcance dos objetivos e padrões estipulados pela mídia e sociedade. Esses hormônios produzem e estruturam as características sexuais masculinas, vindo dele as características secundárias e a fertilidade do homem. A testosterona e suas derivações estão inclusas nessa classificação. Esses hormônios sintéticos, como podem ser classificados os esteroides anabolizantes, trabalham influenciando estruturas do corpo melhorando o rendimento físico. Muitos riscos estão associados quando se faz uso dessas substâncias, entre eles os físicos e psiquiátricos (CAMARGO *et al*, 2008).

Diante desses entendimentos, o presente artigo teve por objetivo identificar quais são os efeitos da vigorexia sobre o corpo, considerando os estudos que vem sendo desenvolvidos na literatura nacional e internacional acerca dessa temática.

## **Recursos Ergogênicos: alguns apontamentos**

Os esteróides anabolizantes são substâncias sintéticas derivadas dos hormônios de características masculinas ou androgênicas, possuindo como característica os efeitos anabólicos, tanto para massa muscular quanto para efeitos androgênicos, esses últimos correlacionados com as características masculinizantes (DUTRA *et al*, 2012).

As formas de administrá-los são por via oral ou intramuscular, existindo diversas derivações da substância, tais como a oximetolona, oxandrolona, metandrostenolona, estanozolol (via oral), decanoato de nandrolona, fempropinato de nandrolona e cipionato de testosterona (via intramuscular). Por apresentar maior característica anabólica em relação ao androgênico e pelo motivo de reduzir a conversão para o estradiol, o decanoato de nandrolona é o mais utilizado entre os praticantes de esportes que exijam força (DUTRA *et al*, 2012).

O aumento do uso dessas substâncias constitui motivo de atenção, pois, há efeitos colaterais à administração indiscriminada desse recurso, podendo afetar órgãos e sistemas. No homem os efeitos mais graves possíveis com o uso abusivo de anabolizantes pode-se citar o aumento da próstata, decréscimo ou atrofia dos testículos, redução na produção de esperma, impotência e infertilidade. Nas mulheres entre os principais efeitos colaterais são, aumento do clitóris, voz grave (grossa), redução dos seios, crescimento de pelos e fim do ciclo menstrual (RIBEIRO, 2001).

O abuso destas substâncias pode levar o indivíduo a ter tremores, acne grave, retenção de líquidos, aumento da pressão sanguínea, alteração do metabolismo do colesterol diminuindo o HDL e aumentando o LDL, criando um risco maior de doenças coronárias, alterações nos testes de função hepática, icterícia e tumores no fígado, policitemia, exacerbação da apneia do sono, estrias e aumento de disposições de lesões do aparelho locomotor (DUTRA *et al*, 2012).

Um estudo recente (SILVA *et al*, 2002) considerou que os esteroides anabolizantes estão associados à síndromes comportamentais, ligando-se às práticas agressivas e a crimes, além de irritabilidade e hostilidade. No aspecto cognitivo, pode-se tirar como exemplo a distração, confusão e esquecimento. Também se conhece os efeitos sobre o comportamento, tais como: mudança de humor, aumentos na autoestima, motivação e confiança, decréscimo da fadiga e insônia. O uso exacerbado identifica-se quando os sentimentos de agressividade se transformam em atos hostis e violentos, podendo chegar à abuso infantil e assassinatos.

## **Vítimas do Espelho: Distúrbios da Imagem Corporal**

Muito se discute sobre os padrões corporais instituídos pela sociedade e a forma como isso afeta o modo de nos vermos e aos outros, além de interferir no juízo de valores sobre a estética corporal. O corpo pode se tornar escravo dessas imposições sociais, caracterizando em um estado corporal cada vez mais difícil de atingir, levando indivíduos a gastarem tempo se esforçando para superar limites e despendendo verbas vultosas, tudo em busca de reconhecimento e integração ao padrão definido pela sociedade (MISKOLCI, 2006).

A imagem corporal é de suma importância no reconhecimento, construção da identidade pessoal e está intimamente ligada à satisfação com seu peso corporal, forma corporal ou partes específicas do corpo, muitas vezes influenciadas pelos meios de comunicação em massa. Assim, muitos indivíduos entram em conflito com as características naturais e intrínsecas de seu corpo na intenção de alcançar as definições impostas pela mídia (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

Dentre as doenças de comportamento alimentar, pode-se citar a bulimia nervosa e a anorexia nervosa. A bulimia se caracteriza pela alta ingestão de alimentos com alto teor calórico seguido de práticas não convencionais para não aumentar peso, como: indução ao vômito, utilização de laxantes e excesso de atividade física. A anorexia nervosa é justamente o oposto do objeto de estudo desta pesquisa. Ela é representada pelo excesso de preocupação em não ganhar peso, podendo resultar em graves problemas psiquiátricos. O indivíduo ao olhar para um espelho se

depara com uma figura obesa, mas quando na verdade está abaixo do peso ideal (ASSUMPÇÃO; CABRAL, 2002).

Ambos os transtornos alimentares apresentam consequências ao corpo do acometido, alterações no metabolismo são frequentes. Em mulheres, a diminuição do estradiol pode acarretar consequências como irregularidade menstrual e até amenorréia, levando a um regresso no tamanho do útero e ovários a níveis pré-puberais, podendo levar à infertilidade. No aspecto estrutural, pode ocorrer interferência no ganho de massa óssea, a má nutrição na fase de crescimento causado por esses transtornos, podendo contribuir para a ocorrência de osteopenia e até mesmo osteoporose, favorecendo as fraturas (ASSUMPÇÃO; CABRAL, 2002).

### **O Corpo Delgado: vigorexia**

Vigorexia ou transtorno dismórfico muscular já está enquadrada como transtorno obsessivo-compulsivo, muito parecido com a anorexia na questão da interpretação da imagem corporal, onde anoréxicos se percebem obesos e vigoréxicos abaixo do peso (VARELLA, 2013).

A prevalência da vigorexia afeta com maior frequência homens entre 18 e 35 anos, mas pode também ser observada em mulheres, sendo expressa por fatores socioeconômicos, emocionais, fisiológicos, cognitivos e comportamentais. O nível socioeconômico destes pacientes é variado, mas geralmente é mais frequente na classe média baixa (ALONSO, 2006; GRIEVE, 2007). A prática de atividade física contínua, característica deste transtorno, pode ser comparada a um fanatismo religioso, colocando à prova constantemente a forma física do indivíduo, que não se importa com as consequências em relação à saúde seu organismo (ALONSO, 2006).

O uso exacerbado de esteroides anabolizantes pode desenvolver doenças graves, como: hipertensão arterial, atrofia testicular e mamária, problemas de ereção e aumento do clitóris e amenorreia nas mulheres. Em estudos realizados com 24 homens com vigorexia e 30 praticantes normais de musculação, mostraram que os vigoréxicos apresentavam maior insatisfação com o corpo, maior quantidade de usuários de esteroides anabolizantes, distúrbios alimentares e alterações no humor. O abuso de esteroides anabolizantes, com objetivo de aumentar massa muscular é maior nos indivíduos acometidos por vigorexia. Esse abuso pode acarretar dependência, pois quanto mais exercícios praticam, maior é a liberação de endorfina, como consequência a sensação de prazer e a associação perigosa de que está sendo benéfico a prática excessiva de atividade física e o uso dessas substâncias (CAMARGO *et al*, 2008).

Em um estudo de caso realizado com um homem jovem de 20 anos de idade e sem casos psiquiátricos antecedentes, usuário de cannabis (maconha) desde os 14 anos, apresentando sinais comuns entre indivíduos acometidos por vigorexia. Sempre muito preocupado com sua forma física, o sujeito do estudo frequentava todos os dias academia, permanecendo por horas em uma duração de dois anos contínuos. No estudo, em seus seis meses finais, o indivíduo se tornou mais agressivo, descontando sua insatisfação em objetos como cadeiras e portas, levando sua família a associar tal comportamento ao uso de esteroides anabolizantes. Alguns produtos ilícitos foram encontrados em sua residência, tais como: testoviron e decadurabolin. O indivíduo acreditou que os esteroides anabolizantes ingeridos por ele em nada prejudicaria ou afetaria sua vida e saúde. Pelo contrário, o ajudaria a conseguir seu objetivo, o de conquistar mais músculos para seu corpo. Outra característica que o indivíduo apresentou em comum aos acometidos por vigorexia é de que ele possui um corpo hipertrofiado, não estando satisfeito e buscando sempre fazer mais exercícios e usar de anabolizantes (VIADDEL *et al.*, 2005).

Fisiculturistas, nome dado àqueles que utilizam a musculação de forma competitiva, estão sempre na ânsia por maior volume muscular possível e pelo menor percentual de gordura corporal. Esses indivíduos apresentam uma tendência em tentar ultrapassar os limites fisiológicos humanos. Na maioria dos casos, esses objetivos são alcançados através do uso de esteroides anabolizantes e muitas horas de treinos intensos. Com isso aumenta muito o risco e o comprometimento à saúde, elevando também a possibilidade de morte súbita. Afirma-se que sem o uso de esteroides anabolizantes o fisiculturismo não existiria, então para aqueles que cultuam o corpo e pretendem

atingir resultados de forma quase que imediata, viveriam em frustrações. Essa afirmação é salientada em um dos discursos retirados de uma entrevista realizada pelo estudo, a saber: “o anabolizante completa o treino, porque chega um estágio que a musculação não dá tanta resposta” (ESTEVÃO; BAGRICHEVSKY, 2004).

Castro, Ferreira (2007) e Facchini (2006) afirmam que aqueles que sofrem de vigorexia, por terem uma visão distorcida de sua imagem corporal, abusam da ingestão de proteínas e carboidratos, restringem ao máximo a utilização de gorduras na alimentação, chegando, por fim, a fazer uso de hormônio do crescimento e esteróides anabolizantes.

Em estudo clássico sobre o tema (POPE *et al*, 1993) foi observado que em 108 fisiculturistas, nove deles apresentavam comportamento anti-social e usavam agasalhos, mesmo em situações de calor. Somente em situações de competição estes indivíduos expunham seu corpo e todos eles utilizavam esteroides anabolizantes.

## **Considerações Finais**

A sociedade e a mídia vêm influenciando de forma negativa ao instituir padrões de beleza. Com isso, muitos homens e mulheres vêm sofrendo com distúrbios alimentares e distorções de imagem corporal. Nos homens, essa influência tem levado vários deles a dedicarem tempo excessivo com exercícios físicos de alta intensidade na intenção de desenvolverem corpos mais hipertrofiados para se inserir nos padrões estabelecidos pela sociedade e a mídia, ao invés de treinarem para atingirem benefícios próprios. Quando o treinamento e a alimentação convencional não apresentam mais os resultados esperados, muitos recorrem ao uso indiscriminado de esteroides anabolizantes.

Torna-se cada vez mais importante orientar esse grupo de pessoas sobre os efeitos colaterais a curto e longo prazo, das dietas inadequadas e uso de esteroides anabolizantes, além de fortalecer e tornar mais efetivo o combate a comercialização desses produtos.

Os estudos desenvolvidos na intenção de identificar a prevalência de pessoas acometidas por vigorexia, principalmente no Brasil, onde suas características geográficas, com seu litoral extenso, indo do sul ao nordeste e com fama de ser um país de pessoas bonitas, pode ser fator contribuinte para aumentar a sua ocorrência, partindo do pressuposto de que essas pessoas vivam buscando se enquadrar dentro dos aspectos físicos estipulados.

Da mesma maneira que outros profissionais da saúde, o profissional de Educação Física tem importante função social no combate aos casos de vigorexia, criando a conscientização sobre os problemas que podem ser acarretados com a prática excessiva de exercícios físicos para fins apenas estéticos estereotipados pela sociedade. É papel do profissional de Educação Física incitar a prática de exercícios físicos voltados para a saúde em busca de bem estar corporal, na tentativa de evitar ou minimizar os casos de vigorexia.

## **BODY AND SOCIETY: THE VIGOREXIA AND ITS IMPLICATIONS**

### **Resume**

The aim of this paper was to identify what are the effects of vigorexia on the body, considering the studies that have been developed in national and international literature on this theme. To achieve the goal outlined a qualitative research bibliographic nature. Thus, it was possible to understand that under the influence of the standards set by the media, men and women have dedicated hours practicing physical exercise in an exaggerated way, moreover, one sees still a high recurrence studies indicating increased consumption of anabolic steroids as resources for increased muscle volume in the body.

**Keywords:** Body; Vigorexia; Anabolic Steroids.

## **CORPS ET SOCIÉTÉ: LE VIGOREXIA ET SES IMPLICATIONS**

### **Résumé**

Le but de cette étude était d'identifier quels sont les effets de vigorexia sur le corps, en tenant compte des études qui ont été développés dans la littérature nationale et internationale sur ce thème. Pour atteindre l'objectif défini une recherche bibliographique nature qualitative. Ainsi, il était possible de comprendre que sous l'influence des normes établies par les médias, les hommes et les femmes ont des heures dédiées à pratiquer l'exercice physique de façon exagérée, d'ailleurs, on voit encore une des études de haute récurrence indiquant une consommation accrue de stéroïdes anabolisants comme ressources pour volume musculaire accrue dans le corps.

**Mots-clés:** Corps; Vigorexia; Stéroïdes Anabolisants.

## **CUERPO Y SOCIEDAD: LA VIGOREXIA Y SUS CONSECUENCIAS**

### **Resumen**

El objetivo de este trabajo fue identificar cuáles son los efectos de la vigorexia en el cuerpo, teniendo en cuenta los estudios que se han desarrollado en la literatura nacional e internacional sobre este tema. Para lograr el objetivo esbozado una naturaleza bibliográfica investigación cualitativa. De esta manera, fue posible comprender que bajo la influencia de las normas establecidas por los medios de comunicación, los hombres y las mujeres tienen horas dedicadas a practicar ejercicio físico de forma exagerada, por otra parte, se ve todavía a estudios de alta recurrencia que indican un aumento del consumo de esteroides anabólicos como recursos para aumento del volumen muscular en el cuerpo.

**Palabras clave:** Cuerpo; Vigorexia; Esteroides anabólicos.

## **CORPO E SOCIEDADE: A VIGOREXIA E SUAS IMPLICAÇÕES**

### **Resumo**

O objetivo do presente artigo foi de identificar quais são os efeitos da vigorexia sobre o corpo, considerando os estudos que vem sendo desenvolvidos na literatura nacional e internacional acerca dessa temática. Para atingir o objetivo traçou-se uma pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico. Assim, foi possível compreender que sob efeito dos padrões instituídos pela mídia, homens e mulheres têm dedicados horas praticando exercícios físicos de forma exagerada, além disso, percebe-se ainda uma elevada recorrência de estudos indicando a aumento do consumo de esteroides anabolizantes como recursos para aumento do volume muscular do corpo.

**Palavras Chaves:** Corpo; Vigorexia; Esteroides Anabolizantes.

### **Referências Bibliográficas**

ASSUNÇÃO, S. S. M. Dismorfia muscular. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, 2002.

ASSUMPÇÃO, C. L. de.; CABRAL, M. Complicações clínicas da anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Rev. Bras. Psiquatr.** 2002.

ALONSO, C. A. M. Vigorexia: enfermedad o adaptación. **Revista Digital Buenos Aires.** v. 11, n. 99. 2006.

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

CAMARGO *et al.* Vigorexia: Revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. bras. psicol. Esporte**. v.2 n.1 São Paulo, 2008.

CASTRO, C. F. G.; FERREIRA, R. **Vigorexia**: estudio sobre la adicción al ejercicio: un enfoque de la problemática actual. Monografía para optar al título de especialista en Educación física: Actividad Física y Salud. Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia, 2007

CONTI *et al.* Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**: Campinas. 2005.

DUTRA *et al.* Esteroides anabolizantes: uma abordagem teórica. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, jul-dez, 2012.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2004.

FACCHINI, Mónica. La imagen corporal en la adolescencia es un tema de varones? **Archivos Argentinos de Pediatría**, 2006.

Grieve, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. **Eat Disord, USA**. V. 15, n. 1, p. 63-80, 2007.

MISKOLCI, R. Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência. **Estudos Feministas**, Florianópolis, 14(3): 272, setembro-dezembro, 2006.

POPE *et al.* Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. **Comprehensive Psychiatry**, 1993.

RIBEIRO, P. C. P. O uso indevido de substâncias: esteroides anabolizantes e energéticos. **Adolesc. Latinoam**. V.2 n.2 Porto Alegre, mar. 2001.

VARELLA, D. **Vigorexia**. 2013. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/letras/v/vigorexia/>>. Acesso em: jun. 2014.

VIADÉL *et al.* Dismorfia muscular, vigorexia o complejo de Adonis: a propósito de un caso. **Psiquiatría biológica**, v. 12, n. 3, p. 133-135, 2005.

---

### **José Marinho Marques Dias Neto**

Rua Almirante Tamandaré, número 23, apartamento 1301, Flamengo, Rio de Janeiro, Brasil. CEP: 22210-060

Tel.: (21) 9 8707-5555

E-mail: zobom25@gmail.com