



## **VIGOREXIA: transtorno de percepção da imagem corporal - Uma revisão bibliográfica <sup>1</sup>**

Lucas OLIVEIRA<sup>2</sup>  
Faculdade Laboro, TO

### **RESUMO**

A preocupação com a aparência física e com a imagem corporal é hoje uma realidade em diversos países e em todos os contextos sociais. A sociedade aclama pela beleza e os indivíduos nela presentes se veem forçados a se enquadrar nesse padrão estético, tornando-se aptos a gerar transtornos psíquicos relacionados à aparência ou transtornos alimentares. Dentre eles, destacamos a vigorexia ou transtorno dismórfico corporal, no qual o indivíduo apresenta preocupação em demasia com sua imagem corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Vigorexia; Nutrição; Saúde.

Com a popularização do ramo fitness e uma geração mais atenta à qualidade de vida, observa-se grande interesse pela nutrição aplicada ao esporte para todos os públicos, amadores ou mais avançados.

A preocupação com a aparência física e com a imagem corporal é hoje uma realidade em diversos países e em todos os contextos sociais. Nesse sentido, práticas alimentares sofrem influências da sociedade e assim, observa-se grande pressão do meio para ter um corpo considerado padrão, o que faz muitos buscarem recursos e estratégias agressivas. Segundo Soler et. al (2013) “desde a mitologia grega, a beleza tinha significado relevante na sociedade pois era alvo de disputa entre as Deusas do Olimpo”. Ainda hoje, a sociedade aclama pela beleza e os indivíduos nela presentes se veem forçados a se enquadrar nesse padrão estético, tornando-se aptos a gerar transtornos psíquicos relacionados à aparência ou transtornos alimentares.

Dentre eles, destacamos a vigorexia ou transtorno dismórfico corporal, no qual o indivíduo apresenta preocupação em demasia com sua imagem corporal, resultando em alterações e prejuízos na vida diária, visto que atividades sociais são deixadas de lado em prol do cronograma da dieta e do treino (TOCHETTO, 2016). Descrita também como anorexia reversa, a dismorfia muscular é um subtipo de transtorno dismórfico

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no mês de Junho de 2022

<sup>2</sup> Aluno do Nutrição Esportiva e Funcional, e-mail: lucasoliveiranutricionista@gmail.com

corporal que tem como característica a busca compulsiva da hipertrofia muscular e redução de gordura corporal. Ainda destaca-se a constante preocupação com o tamanho do corpo, ansiedade, depressão e perdas de compromissos sociais e ocupacionais (ALFF, 2016).

Obsessão pelo físico, dietas hiperproteicas, isentas de gordura e restrição de carboidratos mesmo quando se há fome, utilização de esteroides anabolizantes, treinamento independente de lesões, e ainda com tudo isso insatisfação com os resultados, demonstram sinais de vigorexia, pois perdem o sentido de saudabilidade e qualidade de vida (BEHAR e MOLINARI, 2010).

Os indivíduos acometidos por esse transtorno frequentemente se descrevem como pequenos, musculatura fraca e longe dos objetivos estéticos, quando na verdade apresentam desenvolvimento em níveis acima da média da população, o que caracteriza uma distorção da própria imagem (LIMA et. al. 2010). “A dismorfia muscular pode aumentar o risco de uso dos esteroides anabolizantes e o uso indiscriminado de suplementos alimentares” (AZEVEDO, et. al 2012).

Diante disso, apesar do transtorno ser recentemente estudado, observa-se que é de grande valia para o meio acadêmico conhecer profundamente sobre o assunto aliando pesquisas sobre nutrição e comportamento alimentar, porém, ainda há carência de material e literatura sobre o assunto e a seguinte revisão busca colaborar para o entendimento dos profissionais da saúde sobre este perfil patológico a fim de intervir e diminuir as implicações as quais esses indivíduos estão suscetíveis.

## REFERÊNCIAS

ALFF, M. H. **Revisão do dismorfismo muscular no contexto do fisiculturismo**. Porto Alegre, 2016.

AZEVEDO, A. P.; FERREIRA, A. C.; DA SILVA, P. P.; CAMINHA, I. O. FREITAS, C.M. Dismorfia Muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. **Motricidade**, v.8, n.1, p. 53-66, 2012.

BEHAR, R.; MOLINARI, D. Dismorfia muscular, imagen corporal y conductas alimentarias em dos poblaciones masculinas. **Revista Medica de Chile**. v.138. p.1386-1394. 2010.

LIMA, L. D.; MORAES, C. M. B.; KIRSTEN, V. R. Dismorfia Muscular e o uso de Suplementos Ergogênicos em Desportistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 16. n. 6. p.427-430. 2010.

SOLER, Patricia Tatiana et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev. bras. med. esporte**, v. 19, n. 5, p. 343-348, 2013.

TOCHETTO, B. **Avaliação da prevalência de ortorexia e vigorexia em desportistas recreacionais**. Porto Alegre, 2016.