

INDICADORES DE VIGOREXIA ENTRE PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

INDICATORS OF BIGOREXIA AMONG RESISTANCE TRAINING PRACTITIONERS

Vitor Pinto de Jesus¹

Everton Luiz de Oliveira²

RESUMO: A Vigorexia pode ser compreendida como a percepção distorcida da imagem corporal, caracterizada pela depreciação do próprio corpo, fazendo com que a pessoa tenha uma visão deturpada do seu corpo e é cada vez mais frequente entre os praticantes de treinamento resistido e no meio esportivo. Participaram desse estudo 76 homens (média de idade $18 \pm 0,5$ anos), peso médio de 75,5 kg ($\pm 3,5$ kg) e estatura de 1,85m, praticantes de treinamento resistido em academias da cidade de Barretos. Para a coleta de dados foram utilizados: Ficha de anamnese; Escala de satisfação com a aparência muscular (MASS); Escala de Janis Field de inadequação de sentimentos e Autoteste de Imagem Corporal. Os resultados obtidos demonstraram que 53% dos participantes estão parcialmente satisfeitos com a sua aparência muscular, 31% estavam satisfeitos a maioria das vezes e 16% se mostraram insatisfeitos com a sua aparência muscular. Ainda, 54% apresentaram uma autoestima classificada como mediana e 46% com uma autoestima alta. A maioria dos indivíduos analisados se mostraram parcialmente satisfeitos com sua aparência muscular, mas em relação a sua imagem corporal pode-se identificar elevado nível de insatisfação em função do baixo peso corporal. Nesse sentido, alguns indícios de propensão à vigorexia foram detectados, entre os participantes e precisam ser melhor investigados.

Palavra-chave: Imagem corporal; Musculação; Vigorexia.

ABSTRACT: Bigorexia can be understood as a persons' distorted perception of their own body image, characterized by the depreciation of one's own body, which in turn causes the person to have a flawed view of their body and is becoming more frequent among practitioners of resistance training and in the world of sport.. The study's main objective was to identify signs of bigorexia among resistance training practitioners. 76 men participated in this study (mean age $18 \pm 0,5$ years), average weight of 75,5 kg ($\pm 3,5$ kg) and height of 1,85m all practitioners of resistance training throughout the gyms of the city of Barretos. The following was used for Data collection: anamnesis counter; Scale of satisfaction with muscular appearance (MASS); Janis Field Scale of inadequacy of feelings and self-evaluation of body image. The results obtained were the following: 52% of participants were classified as, at times satisfied; yes and at times not satisfied with their muscular appearance, 31% are satisfied most of the times and 17% as dissatisfied with their muscular appearance. Yet, 54% have their self-esteem classified as average and 46% have high self-esteem. The majority of individuals assessed showed up as satisfied at times, yes and at times not satisfied with their muscular appearance, but in relation to their body image they are shown predominately unsatisfied with their low body weight. However, some indications of propensity for bigorexia were detected.

Keyword: Body image; Bodybuilding; bigorexia.

¹ Graduado em Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: vitor_dkar@hotmail.com.

² Docente do Curso de Educação Física no Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. E-mail: oliveira-everton@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, mediante o advento das tecnologias e o desenvolvimento científico avançado, as pessoas estão cada dia mais recorrendo a diversas técnicas, comportamentos e tratamentos estéticos com a finalidade de atender a um padrão de beleza hegemônico, quase sempre marcado pelo aumento da massa muscular, redução de gorduras, empreendendo verdadeiros sacrifícios em favor da obtenção de corpos magros, tonificados e enrijecidos, corpos chamados de “fitness”.

As cirurgias plásticas podem ser admitidas dentro dessa perspectiva, uma vez que no passado serviam para reconstruir tecidos danificados por queimaduras, reestabelecer funcionalidades e reparar regiões acometidas por uma infinidade de acidentes e leões, atualmente, são utilizadas para redesenhar formas e contornos corporais com a intenção precípua de atender a determinados padrões estéticos.

Apreende-se, portanto, que muitas pessoas não têm medido esforços para poder se adequar a modelos estéticos dominantes, já cristalizados por diversas demandas da sociedade capitalista e sob a égide de uma visível influência midiática, criam e alimentam angústias e quadros de insatisfação corporal que as tornam reféns dessa busca incansável pelo corpo considerado belo, saudável e perfeito, fazendo com que a procura por “(...) modificar e transgredir os limites do corpo estão se tornando novos desejos de consumo” (Couto, 2003, p. 180).

Atualmente, a sociedade sofre uma significativa influência da Mídia, a qual ajuda a estabelecer padrões de beleza idealizados, visando o reconhecimento social, sucesso afetivo, profissional e amoroso. A sociedade desenvolve um padrão de perfeição estética em corpos cada vez mais fortes e musculosos. Desta forma, as pessoas tentam desenvolver e lapidar a aparência através de exercícios de musculação, em academias especializadas (VIGARELLO, 2006). Para Barros (2001) durante o século XX, os corpos magros, finos, musculosos e bronzeados, vinculados a corpos de silhueta esbelta e trabalhado, musculoso e sem acúmulos de gordura, foram apreendidos como status social.

Para se adequar as exigências estéticas e sociais que são feitas, notamos que a modificação corporal, seja ela por meio de cirurgias ou treinamentos e uso de substâncias ilícitas, tornou se um meio para se conseguir obter o corpo perfeito, estabelecido pela sociedade. (SEREM JUNIOR, 2012).

Revista Educação Física UNIFAFIBE, Bebedouro/SP - Vol. VI– setembro/2018.

Em função desses comportamentos e perspectivas que se movimentam em função desta busca incansável por adequar-se ao padrão de beleza idealizado e valorizado, social e culturalmente, de beleza física e/ou corporal, inúmeras pessoas acabam comprometendo sua saúde e seu bem-estar, desenvolvendo vários tipos de distúrbios psicossociais que acarretam degradações e complicações metabólicas, físicas e psíquicas de várias proporções.

Dentre os principais distúrbios estão a anorexia nervosa e a bulimia, caracterizadas como patologias graves, de dimensões complexas e que apresentam um elevado nível de morbidade (PINZON et. al., 2004). Outro distúrbio também relacionado com esse cenário de insatisfações corporais apresentados por muitas pessoas que dispendem inúmeros esforços e sacrifícios para ascender aos referidos padrões estéticos (que possivelmente confeririam um status social a elas) é a Vigorexia, muito frequente entre os praticantes de exercícios físicos e, em particular, praticantes de musculação.

A vigorexia é uma patologia ou transtorno mental que leva as pessoas a praticarem exercícios físicos compulsivamente, pois se sentem magras, fracas e esqueléticas, mesmo sendo pessoas que já possuem uma grande concentração muscular e bons níveis de tecido adiposo, admitindo rotinas de exercitação intensas e exaustivas, despreocupando-se com os grandes riscos à sua saúde.

A Vigorexia é um distúrbio no qual a percepção corporal é distorcida, ou seja, compreende-se a descrição ou interpretação que a pessoa faz de si mesma, sendo caracterizada muitas vezes pelo desprezo do próprio corpo. Essa patologia pode afetar qualquer indivíduo, mas é mais prevalente nos homens do que nas mulheres. Trata-se, então, de pessoas extremamente fortes e musculosas, mas que se sentem magras, franzinas e com pouca massa muscular, apresentando uma distorção da realidade (FALÇÃO, 2008).

Entendendo a importância de contribuir com pesquisas e estudos que possam promover a construção e a perpetuação de práticas e rotinas de exercitação física mais adequadas, seguras e saudáveis às pessoas em geral, a presente pesquisa objetivará identificar indicadores de vigorexia entre praticantes de musculação em um município do interior de São Paulo.

Nesse contexto, esse estudo pretendeu investigar qual seria a percepção da imagem corporal de homens praticantes de musculação e verificar se estão

diretamente correlacionadas ao risco de desenvolvimento de vigorexia. Especificamente, objetivou-se: (a) Identificar indicadores de vigorexia entre praticantes de treinamento resistido (musculação); (b) Aplicar e analisar testes para avaliar níveis de insatisfação corporal entre praticantes de musculação; (c) Compreender possíveis implicações negativas advindas de rotinas intensas de exercitação física entre os praticantes de musculação; e (d) Verificar possíveis características comuns entre as pessoas que apresentam indicadores de vigorexia.

2 MATERIAIS E MÉTODO

Este estudo é uma pesquisa de natureza qualitativa, e do tipo estudo de campo e de natureza descritiva. O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIFAFIBE (CAAE n. 13554813.1.0000.5387).

2.1 Participantes

Participaram dessa pesquisa 76 praticantes de musculação do sexo masculino, com idade entre 18 - 25 anos, residentes no município de Barretos-SP e que praticam musculação a mais de três meses. A média de idade foi de 18 anos ($\pm 0,5$) anos, peso médio de 75,5 kg ($\pm 3,5$ kg) e a estatura de 1,85m.

2.2 Instrumentos da pesquisa

Para a realização deste estudo foram utilizados quatro (4) questionários:

- a) Questionário de Anamnese: para coletar informações de caracterização das participantes, como idade, atividade física praticada, etnia, alimentação, entre outras informações relevantes para o estudo.
- b) Escala de satisfação com aparência muscular (MASS - ADAPTADO), para verificar a satisfação quanto a massa corporal (SILVA JUNIOR; SOUZA; SILVA, 2008).
- c) Escala Janis-Field de Inadequação de Sentimentos (ADAPTADO); para a avaliação da autoestima (NOGUEIRA, 2002).

d) Autoteste de imagem corporal (escala de silhuetas). Escala de Silhuetas para adultos proposta por Kakeshita *et al.* (2009). Esse instrumento compreende uma representação gráfica de quinze formatos (desenhos) de silhuetas, que foram organizadas de maneira que a escala comece com o perfil de extrema magreza indo até o perfil de muito gordo.

2.3 Procedimentos

Após os procedimentos éticos, os participantes foram selecionados e os objetivos do estudo foram esclarecidos. Aqueles que concordaram em participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A coleta de dados foi realizada durante o mês de setembro de 2017. Os questionários foram aplicados individualmente pelos pesquisadores, em uma sala reservada para que as respostas de cada um dos participantes não exercessem influência sobre os demais. O avaliador acompanhou cada participante durante as respostas aos questionários para esclarecer possíveis dúvidas em relação aos sentidos expressos em cada item.

2.4 Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com utilização de gráficos, médias e desvio padrão. Para verificar a relação entre as variáveis da pesquisa foi utilizado análise de variância (teste t). Para verificar as variáveis de massa corporal, teste de silhueta, autoestima e o MASS foi utilizado, o programa PASW STATISTICS e serão organizadas planilhas por meio de software Excel.

3 RESULTADOS

A seguir é apresentado um quadro de caracterização dos participantes e que permitirá apreender de maneira mais pontual algumas particularidades da amostra dessa pesquisa. (QUADRO 01)

QUADRO 01 - Caracterização dos participantes.

| Etnia | Fumantes | Ingestão Alcoólica | Tempo de prática | Modalidades praticadas | Objetivos do Treinamento |
|----------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Branco (49%) | Fumantes (9%) | Sim (55%) | 03 meses (11%) | Musculação (50%) | Condicionamento físico (41%) |
| Pardos (32%) | Não fumantes (91%) | Não (45%) | 06 meses (9%) | Corrida (13%) | Lazer (23%) |
| Negros (4%) | | | 1 ano ou mais (80%) | Bicicleta (13%) | Estética (19%) |
| Indígenas (4%) | | | | Esporte Coletivo (12%) | Emagrecer (7%) |
| | | | | Caminhada (11%) | Terapia (4%) |
| | | | | Natação (1%) | Outros objetivos (4%) |
| | | | | | Convívio social (2%) |

Fonte: Elaboração própria.

Dentre a amostra constituía, trinta e seis (49%) se declaram “brancos”, vinte e três (32%) dos participantes se declararam “pardos” e onze (15%) dos participantes se declararam “negros” e apenas três (4%) se declaram “indígenas”.

Verifica-se a partir do Quadro 01 que cinquenta e três (80%) participantes praticavam exercício físico a “um ano ou mais”, sete deles (11%) praticavam a “3 meses” e seis (9%) praticavam a pelo menos “6 meses”.

Já quanto à forma de exercício físico praticado quarenta e cinco (45%) praticam apenas a “musculação”, treze (13%) além da “musculação” também praticam a “corrida”, “bicicleta”, 12% “esporte coletivo” e onze (11%) além da musculação também fazem “caminhada” e apenas um (1%) além da prática da musculação fazia também “natação”. Em relação aos objetivos desejados por meio da prática do exercício físico, apontaram que quarenta e um (41%) desejam melhorar seu “condicionamento físico”, vinte e três (23%) praticavam apenas como forma de “lazer”, dezenove (19%) por causa da “estética”, sete (7%) para

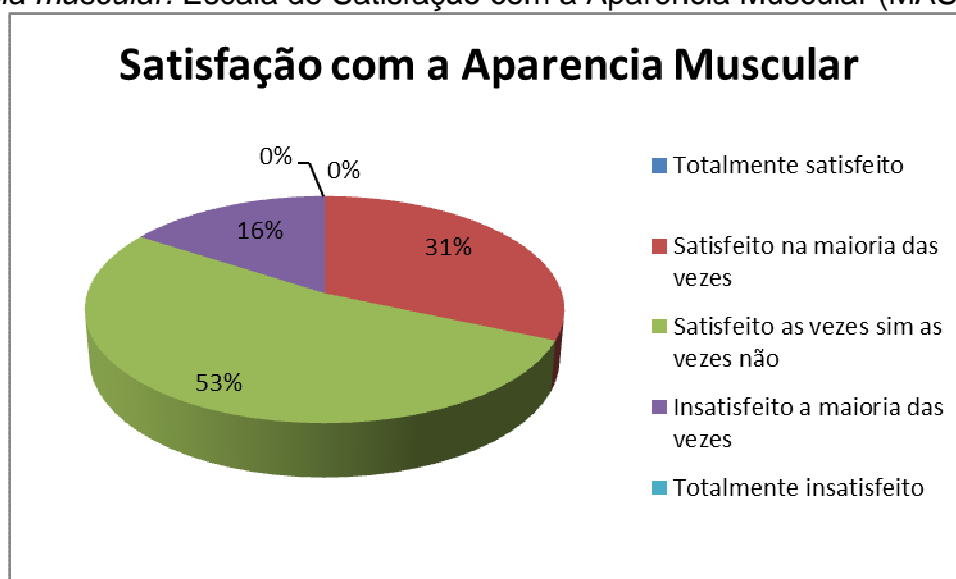
“emagrecer”, quatro (4%) como forma de “terapia” e quatro (4%) como “outros objetivos” não especificados neste trabalho e apenas dois (2%) dos participantes relatou que é para seu “convívio social”.

Ainda, analisando o quadro 01 nota-se que 39% dos entrevistados seguem dietas ou consomem alimentos específico objetivando melhorias na própria aparência, e 61% não utiliza de suplementos e não fazem dietas.

Nota-se também que dentre os indivíduos praticantes de dieta ou que faziam uso de suplementação, vinte e dois (56%) deles preferem dietas ricas em proteínas. Porém, outros seis (20%) participantes afirmam fazer dietas do tipo hipercalórico. Numa proporção um pouco menor, notou-se que cinco (17%) dos participantes fazem dieta do tipo termogênica e apenas dois (7%) deles fazem uso de substâncias hormonais, para melhorar à aparência física.

Cabe ressaltar que os resultados obtidos por meio da aplicação dos instrumentos serão apresentados na sequência em que foram aplicados e esses achados serão apresentados por meio do emprego de gráficos. A seguir, pode-se verificar os resultados obtidos quanto à massa corporal, segundo a classificação do teste utilizado para esta dimensão. (GRÁFICO 1)

GRÁFICO 1. Porcentagem de indivíduos em cada classificação de satisfação com a aparência muscular. Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS).

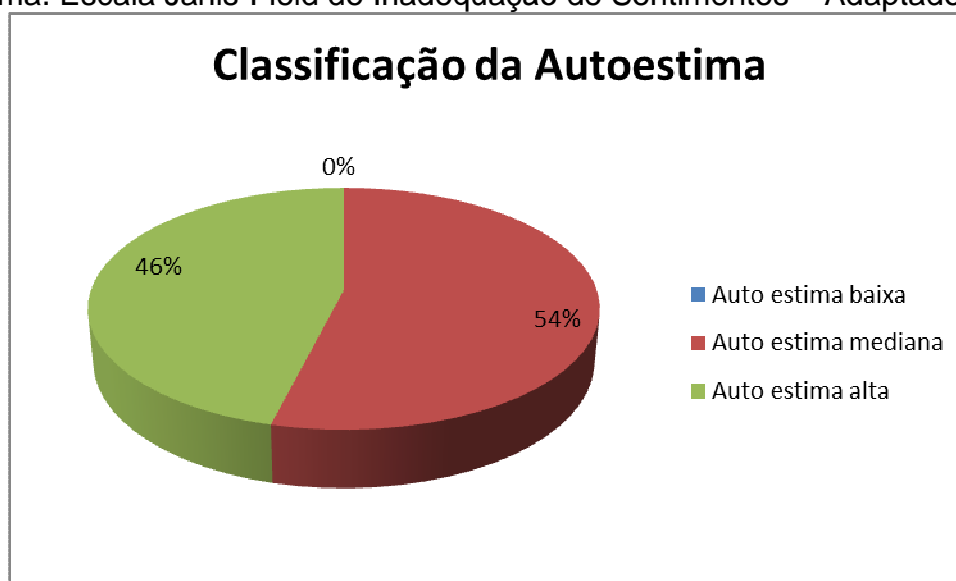


Fonte: Elaboração própria.

No concernente à satisfação com a aparência muscular, tem-se que quarenta participantes (53%) demonstraram estarem “*parcialmente satisfeitos*”, contra vinte e quatro (31%) que se sentiam “satisfeitos a maioria das vezes”, dezesseis (16%) mostraram-se “insatisfeitos a maioria das vezes” (GRÁFICO 1).

No Gráfico 2 estão expressos os resultados obtidos a partir da classificação da Escala de Janis Field de Inadequação de Sentimentos, que intuiu avaliar a autoestima dos participantes.

GRÁFICO 2. Porcentagem de indivíduos em cada classificação de satisfação com a autoestima. Escala Janis-Field de Inadequação de Sentimentos – Adaptado.

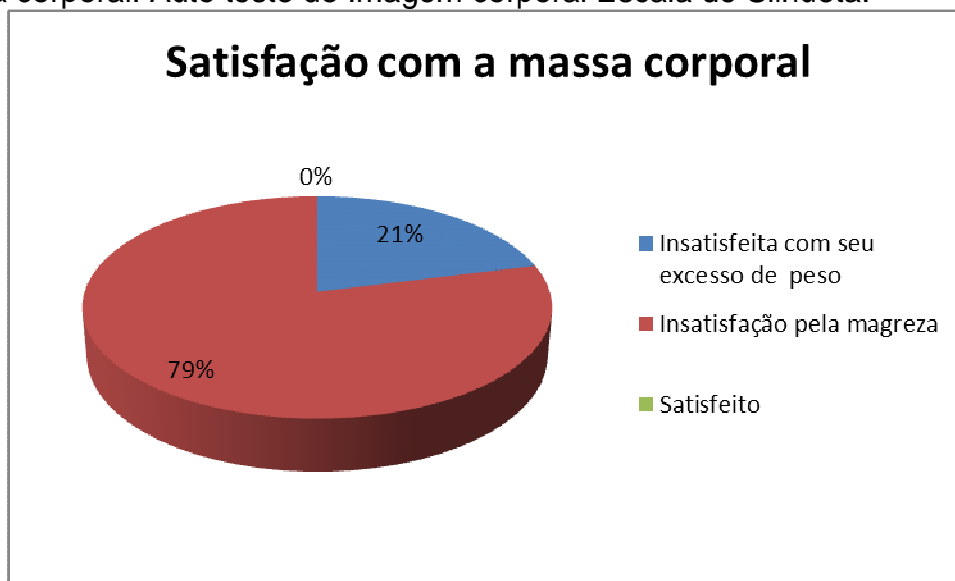


Fonte: Elaboração própria.

Quanto ao nível de satisfação relacionado com a sua autoestima, quarenta e um (54%) participantes foi classificada como possuindo uma “autoestima mediana”, e trinta e cinco (46%) dos participantes foram classificados com uma “autoestima alta”. (GRÁFICO 2)

No Gráfico 3 são apresentados os resultados obtidos por meio da aplicação do Autoteste de Imagem Corporal (Escala de Silhuetas) - Escala de Silhuetas para adultos proposta por Kakeshita *et al.* (2009). Esse instrumento compreende uma representação gráfica de quinze formatos (desenhos) de silhuetas, que foram organizadas de maneira que a escala comece com o perfil de extrema magreza indo até o perfil de muito gordo.

GRÁFICO 3. Porcentagem de indivíduos em cada classificação de satisfação com a massa corporal. Auto teste de Imagem corporal Escala de Silhueta.



Fonte: Elaboração própria.

Sobre a satisfação com a sua aparência corporal por meio da aplicação do Teste de Silhuetas, tem-se que sessenta (79%) dos participantes apresentam “Insatisfação pela magreza”, ou seja, queriam aumentar o peso e dezesseis (21%) se mostraram “Insatisfeitos com seu excesso de peso”, ou seja, queriam diminuir o peso.

Quando as variáveis da massa corporal, teste de silhueta, autoestima e o MASS foram comparados, foi observada correlação direta entre a massa corporal (o peso dos participantes) e teste de silhueta ($r = 0,411$; $p < 0,001$ – GRÁFICO 4), ou seja, conforme aumentava o peso corporal, aumentava também o tamanho da silhueta percebida pelo participante e, ainda, a correlação inversa entre a massa corporal e a autoestima ($r = 0,278$; $p = 0,014$ – GRÁFICO 5), pois conforme aumentava a massa corporal ocorria também havia a diminuição dos valores de autoestima. Ainda, o mesmo foi observado entre a autoestima e o MASS, que apresentaram correlação inversa ($r = 0,374$; $p = 0,001$ – GRÁFICO 6).

GRÁFICO 4 – Representação da correlação entre a massa corporal e o teste de silhueta.

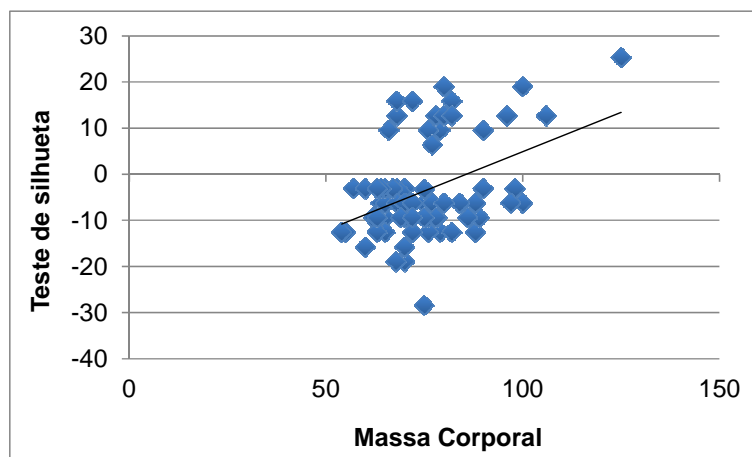


GRÁFICO 5 – Representação da correlação entre a massa corporal e a autoestima.

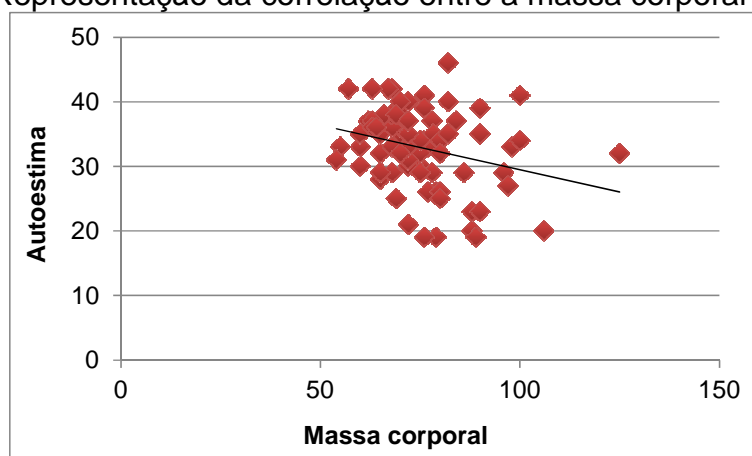
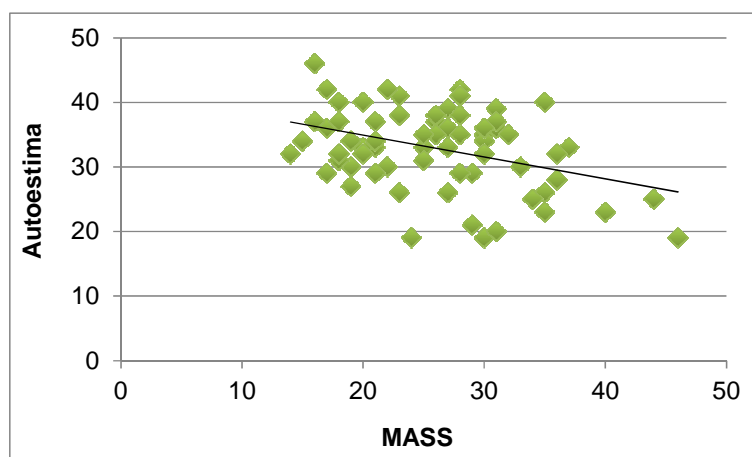


GRÁFICO 6 – Representação da correlação entre a autoestima e o MASS.



4 DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi identificar indicadores de vigorexia em praticantes de treinamento resistido (musculação) em ginásios de musculação da cidade de Barretos.

O teste utilizado Escala de satisfação com aparência muscular (MASS - ADAPTADO), com 12 questões com cinco opções de resposta que vai de 0 a 5 pontos para cada questão. O presente estudo revelou que 53% dos participantes relataram “satisfação às vezes sim e às vezes não” com sua massa corporal. Boas *et al.* (2010) em seu estudo também percebeu que a sua maioria dos participantes relataram estarem “satisfeitos às vezes sim, às vezes não” com sua massa corporal. No entanto, com relação ao estudo de Boas *et al.* (2010) sua amostra era composta por indivíduos de ambos os sexos.

Já em um estudo realizado por Pope; Phillips; Olivardia (2000) que envolveu 548 homens praticantes de musculação nos Estados Unidos da América, 43% dos participantes apontaram estarem insatisfeitos com sua imagem corpórea. Assim, pode-se supor que os resultados encontrados no presente estudo revelam comportamentos indicativos de vigorexia, pela inconstante satisfação com a aparência muscular.

Os resultados evidenciaram para a Escala Janis-Field de inadequação de sentimentos, identificou-se dentre os participantes deste estudo, 54,55% apresentaram autoestima mediana e 45,45% apresentaram autoestima alta. Embora essa classificação da autoestima não tenha demonstrado que os participantes apresentavam um nível de autoestima considerado baixo, os mesmos não se sentiam totalmente satisfeitos com a sua aparência muscular.

Com relação à satisfação corporal, os resultados achados indicam 79% dos entrevistados se sentiam insatisfeitos com seu baixo peso corporal e 21% se sentiam insatisfeitos com o seu excesso de peso corporal. Além disso, a insatisfação com ao peso, advinda de processos históricos e sociais associados à fixação de modelos idealizados de beleza e estética corporal e pronunciada ênfase cultural sobre o corpo belo, pode levar a construção negativa da imagem corporal.

Porém, com relação ao estudo de Pope; Phillips; Olivardia (2000) os resultados apresentados são contraditórios, no qual 47% dos halterofilistas que

apresentavam o quadro de dismorfia muscular estavam “totalmente insatisfeitos” ou “insatisfeitos na maior parte” com a proporção de seus corpos.

O ser humano sempre teve uma preocupação em relação ao seu corpo, podendo desenvolver uma preocupação saudável até mesmo uma obsessão por causa da sua aparência física, um dos sintomas da vigorexia é a incapacidade de, por causa da insatisfação corporal, ver o próprio corpo. (AYENSA, 2005)

Esses comportamentos e perspectivas de uma busca incansável por adequar-se ao padrão de beleza, idealizado e valorizado, social e culturalmente, de beleza física e/ou corporal, inúmeras pessoas acabam comprometendo sua saúde e seu bem-estar, desenvolvendo vários tipos de distúrbios psicossociais que acarretam degradações e complicações metabólicas, físicas e psíquicas de várias proporções.

Esses resultados sugerem que há indícios de vigorexia em grande parte dos participantes e que os demais apresentam tendências em desenvolver o problema, afetando significativamente a saúde física e mental destes indivíduos. Pope; Olivardia (2000) propuseram uma descrição diagnóstica baseada nos critérios do DSM-IV, que são: A preocupação com a ideia de que o corpo não é suficientemente magro e musculoso e a preocupação com a inadequação do tamanho ou da musculatura corporal. Nesse sentido, pode-se sugerir que as investigações dessas dimensões podem contribuir significativamente para identificarmos esses distúrbios de comportamento relacionados a autoimagem entre alunos praticantes de exercícios resistidos.

A temática explorada neste trabalho mostrou ser um distúrbio crescente e uma tendência cada vez mais presente no cotidiano de Educadores Físicos. (SEREM JUNIOR, 2012).

Segundo Boas *et al.* (2010) o assunto estudado merece mais atenção da comunidade científica, principalmente na área da Educação Física, pois aparenta ser um problema que tende a crescer entre os frequentadores de academias, afetando significativamente a saúde física e mental destes indivíduos.

5 CONCLUSÃO

Por meio deste estudo pode-se concluir que os praticantes de treinamento resistido (musculação) apresentaram indícios de indicadores de Vigorexia.

Ao perceber que o nível de autoestima e de satisfação com a aparência muscular não esteve relacionado com o nível de satisfação corporal apresentado pelos participantes, ou seja, nesse sentido, pode haver a possibilidade de esses sujeitos estarem afetados pelo transtorno pode-se sugerir que parte dos sujeitos da amostra apresente indicadores, dentre eles insatisfação corporal, em terem a necessidade de se tornarem fortes. Pois estão preocupados com o fato de estarem magros. Partindo desses valores, esses sujeitos estão preocupados em aumentar o peso, e não diminuir. A preocupação do indivíduo concentra-se em ser muito pequeno ou inadequadamente musculoso, ou seja, a excessiva preocupação com o volume e a musculatura do corpo.

Pôde-se também notar que os sujeitos praticantes de musculação deste estudo estão, na maioria das vezes, parcialmente satisfeitos com sua aparência muscular.

Neste sentido, deve-se aprofundar os estudos relacionados à vigorexia, no intuito de aumentar o conhecimento sobre esse assunto. Ademais, atenta-se para o fato de que os profissionais de Educação Física devem compreender e intervir com o apoio de uma equipe multiprofissional sobre esses distúrbios de imagem corporal que vêm crescendo dentro das academias de musculação.

Esses resultados podem ajudar na intervenção precoce deste distúrbio, pois o alto nível de insatisfação com a imagem corporal pode ser considerado deletério às rotinas e à qualidade de vida dessas pessoas, uma vez que ao possuírem uma representação distorcida de seus corpos, podem assumir comportamentos que vão desde o treinamento e uso de sobrecargas excessivas até a administração de substâncias ilícitas e hábitos alimentares descontrolados/impróprios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYENSA, B. J. I. Vigorexia: como reconocerla y evitarla. Madrid: Síntesis, 2005.

BALLONE, G.J. Vigorexia. In: PsiquWeb, atualizado em 2004. Disponível em: <<http://gballone.sites.uol.com.br/alimentar/vigorexia.html>>. Acesso em 12 de junho de 2017.

BARROS, D. D. Estudo da Imagem Corporal da Mulher: corpo (ir)real x corpo ideal. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2001, 169f.

BOAS, M. S. V. COELHO, R. W. FERREIRA, V. A. SOUZA, C. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular de praticantes de musculação. Revista da educação física/UEM. V.21, n.3, p.493-502, Maringa, 2010

CONTI, M. AONTI, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., GAMBARDELLA, A. M. D. (2005) Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. Revista de Nutrição: Campinas. V. 18, n. 4.

COUTO, E. S. Corpos modificados: o saudável e o doente na cibercultura. In: LOURO, G. L.; NECKEL, J. F.; GOELLNER, S. V. (Orgs.). Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003, pp. 172-186.

DAMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de treinamento resistido. Rev Bras Med Esporte: Niterói. v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

DSM-IV-TR – Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. trad. Cláudia Dornelles; 4ª ed. rev. Porto Alegre: Artmed; 2002.

FALCÃO, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicológica esportivo. Revista brasileira de psicologia do esporte. v. 2, n.1 São Paulo, 2008.

KAKESHITA, I. S. et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. Psicologia: teoria e pesquisa; v.25, n.2, p.263-270. Abr-jun. 2009.

NOGUEIRA, A. B. L. Criatividade, auto-estima e rendimento acadêmico: um estudo com universitários de psicologia. 2002. Disponível em: <<http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/es/pte-23452>> Acesso em: 17 de março de 2017.

PINZON, V. et al. Peculiaridades do tratamento da anorexia e da bulimia nervosa na adolescência: a experiência do PROTAD. Rev. Psiquiatr. Clín., São Paulo, v. 31, n. 4, pp. 167-169, 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832004000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 05 de Agosto de 2017.

POPE, H. G.; KATZ, D. L.; HUDSON, J. I. Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, New York, v. 36, no. 6, p. 406-409, 1993.

POPE, H. G.; PHILLIPS, K. A.; OLIVARDIA, R. O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

SEREM JUNIOR, V. C. Corpo e cultura: culto ao corpo e vigorexia. 2012. 59 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/121129>>. Acesso em: 05 de março de 2017.

SILVA-JÚNIOR, S. H. A., Souza, M. A., & Silva, J. H. A. Tradução, adaptação e validação da escala de satisfação com a aparência muscular (MASS) - (2008). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd120/traducao-adaptacao-e-validacao-da-escala-de-satisfacao-com-a-aparencia-muscular.htm>> Acesso em: 15 de março de 2017.

VIGARELLO, G. História da beleza. Tradução de Léo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.