

PERCEPÇÃO E DISTORÇÃO DA AUTO IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM COPORAL

Moacir Pereira Junior¹
Wilson Campos Junior²
Fabiano Vanroo Silveira³

RESUMO

A presente pesquisa contempla uma temática do mundo contemporâneo, as preocupações excessivas com a imagem corporal em praticantes de exercício físico. O objetivo desta pesquisa é analisar a relação da imagem corporal, a distorção da imagem corporal, em praticantes de exercícios físicos. Além disso, este estudo contempla alguns temas associados à busca de um corpo perfeito, como a alimentação, a suplementação esportiva e o uso excessivo de anabolizantes. Foram selecionados 38 estudos para a escrita desse estudo, entre livros e artigos, que contemplam temas como: imagem corporal, distorção da imagem corporal, suplementação esportiva e uso excessivo de anabolizantes. A insatisfação com o corpo real em comparação ao padrão ideal disseminado pela mídia, o receio de ser excluído ou de ser desvalorizado, associado a um discurso que relaciona saúde com a aparência e o imediatismo na obtenção do corpo desejado colaboram para que os sujeitos usem em excesso o exercício físico, muitas vezes pondo em risco a saúde. Pode-se perceber que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle e clara a necessidade de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para melhorar o nível de informação e garantir segurança na sua utilização. Dessa forma, é evidente que as pessoas que praticam exercícios físicos devem procurar orientação de um médico ou nutricionista a fim de aproveitar os exercícios físicos de forma saudável não expondo a saúde em risco.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Exercício Físico. Aparência. Beleza.

1-Mestrando do Programa de Pós Graduação em Ciência do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

2-Graduado em Psicologia pela Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).

ABSTRACT

Perception and distortion of self body image in practitioners of exercise: the importance of exercise on body image

This research focuses on a theme of the contemporary world, excessive concerns about body image in practitioners of exercise. The objective of this research is to analyze the relationship of body image, body image distortion, in practitioners of exercise. Furthermore, this study has some issues associated with the pursuit of a perfect body, such as food, sports supplementation and the overuse of steroids. 38 studies were selected for the writing of this study, including books and articles, which cover topics such as: body image, body image distortion, sports supplementation and overuse of steroids. The dissatisfaction of real body compared to the ideal standard disseminated by the media, the fear of being excluded or being devalued, associated with a speech that relates health to the appearance and immediacy in getting the wanted body collaborate that subjects use excess exercise, often endangering their health. It can be noticed that an increasing consumption of supplements without proper control and a clear need for new studies on supplements and their effects to improve the level of information and to ensure safe use. Thus, it is clear that people who practice physical exercises should seek guidance from a doctor or nutritionist in order to make the exercise healthily does not expose health risks.

Key words: Body Image. Exercise. Appearance. Beauty.

3-Graduando em Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

E-mail:
moa.pereira@hotmail.com
wilson.campos@live.com
fabianovanroo@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Vive-se hoje em uma sociedade que confere extremo valor à estética corporal. Possuir um perfil antropométrico adequado, especialmente percentual de gordura dentro dos padrões normais, tornou-se uma das prioridades na vida de muitas pessoas.

Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal (Damasceno e colaboradores, 2006).

É aceitável que os indivíduos preocupam-se com sua aparência e queiram cuidar de si mesmos. Contudo, quando esse objetivo torna-se uma obsessão pode prejudicar as atividades diárias e os relacionamentos desses sujeitos.

Esse comportamento pode levá-los a exercitar-se compulsivamente, chegando a causar lesões além de ingressarem em dietas inadequadas (Korn e colaboradores, 2013).

As grandes mudanças culturais ocasionaram uma maior valorização do corpo masculino e a preocupação dos homens com sua aparência e com isso a incidência de transtornos relacionados à imagem corporal tem aumentado (Nunes e colaboradores, 2006).

Os transtornos relacionados à distorção de imagem corporal até algumas décadas atrás acometiam quase que exclusivamente as mulheres. Mas nesses últimos anos, estas distorções têm sido cada vez mais frequentes em homens (Assunção, 2002).

Os exercícios físicos e a prática de esportes podem ser tanto um fator de proteção, como um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem corporal (Nunes e colaboradores, 2006).

O objetivo deste estudo é analisar a relação da imagem corporal, assim como a distorção da mesma, em praticantes de exercícios físicos

Além disso, este estudo contempla alguns temas associados à busca de um corpo perfeito, como a alimentação, a suplementação esportiva e o uso de anabolizantes.

Imagem corporal

A imagem corporal é a constituição da figura do corpo que o indivíduo tem de si mesmo, ou seja, como ele concebe e percebe seu próprio corpo. Uma estrutura formada através das sensações providas de diversas formas e que chegam à consciência mental.

Das sensações providas dos músculos, nervos receptores da pele, ainda há uma unidade que tem correlação ao corpo que é chamado de esquema corporal (Schilder, 1999).

Não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros. É uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física (Tavares, 2003; Damasceno e colaboradores, 2006).

Além disso, é fruto de experiências vividas, e só se constitui e continua a existir na relação com alguém (Nasio, 2010).

A imagem corporal se forma a partir da infância e aos dois anos de idade é capaz de reconhecer a imagem do seu corpo refletida no espelho. Assim, palatinamente a representação do seu corpo vai se constituindo e iniciando o processo de percepção sobre como os outros a percebem.

No momento em que a criança passa a interagir com o outro, aprende como as características físicas são vistas socialmente (Castilho, 2001).

A imagem do corpo é associada e dependente do desenvolvimento do sistema sensorial, da percepção e de relações sociais. Aqueles que não conseguem chegar a este padrão desejado sofrem muito. Esse processo tem um impacto negativo sobre a autoimagem, podendo ocasionar o aparecimento de baixa autoestima e depressão, ou seja, sofrimento (Becker Jr, 1999).

A utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras (Thompson, Coovert e Stormer, 1999).

É apontada como capaz de um efeito formador. É o reconhecimento primeiro da criança de sua totalidade no espelho e a antecipação imaginária de um corpo unificado, por meio de uma identificação primordial do sujeito com a imagem, que possibilita a criança ultrapassar o momento pré-especular, marcado por uma imagem de corpo fragmentada, constituindo uma subjetividade, estabelecendo que é por uma identificação que a criança antecipa imaginariamente a forma total de seu corpo, instalando o primeiro esboço do eu (Lacan, 1999).

Distorção da imagem corporal

Existem fatores que levam os sujeitos a estabelecerem relações positivas ou negativas referentes à sua imagem corporal, dentre elas se destacam os fatores históricos, ou seja, circunstâncias do passado é que moldam a forma de cada um perceber sua aparência. E experiências cotidianas que determinam os pensamentos, sentimentos e reações relativas à aparência (Castilho, 2001).

A primeira manifestação da perda da autoconfiança é percebida quando o corpo que se tem não está de acordo com o estereótipo idealizado pela sociedade.

Dessa forma, a imagem corporal negativa (insatisfação e/ou distorção da imagem corporal) está relacionada com a insatisfação que o indivíduo tem de aparência física (Castilho, 2001), podendo ocasionar o aparecimento de baixa autoestima e depressão, por justamente não conseguirem chegar ao padrão corporal desejado (Becker Jr, 1999).

Nesse sentido, os problemas com a imagem do corpo podem ser oriundos de insatisfação e preocupação com o corpo e progredir para uma preocupação extrema com a aparência física, e levando a uma imagem corporal negativa (Campana, 2007).

Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal é a imposição, pela mídia, sociedade e meio esportivo, de um padrão corporal considerado ideal, ao qual associam o sucesso e a felicidade (Nunes, 2006).

A mídia expõe para a população a imagem de modelos como à imagem de um espelho, em que a população faz uma avaliação do seu corpo em relação ao olhar do

outro, que poderá interferir na construção da sua autoestima e da autoimagem (Durif, 1990).

A importância da alimentação e da suplementação para quem pratica exercícios físicos

A busca por um melhor condicionamento físico e uma boa forma física tem levado pessoas de todas as idades à prática de exercícios físicos. Nos últimos anos, a insatisfação corporal vem crescendo entre as pessoas e com o objetivo de melhorarem a aparência física, tem aumentado o número de indivíduos que recorrem ao uso de recursos ergogênicos, como por exemplo, os suplementos alimentares (Schimitz e Campagnolo, 2013).

Buscando melhorias na qualidade de vida e condicionamento físico, muitas pessoas se dedicam à prática de exercícios em academias e centros esportivos (Carvalho e Orsano, 2007).

As academias de ginástica instauram uma cultura de corpolatria (culto ao corpo) (Estevão e Bagrichevsky, 2004).

Junto a isso, a mídia institui estrategicamente formas de chamar a atenção das pessoas que, através de anúncios e propagandas, compram um padrão de corpo idealizado (Palma e colaboradores, 2013). Existe também uma influência para o uso de produtos, tais como suplementos alimentares, e emagrecedores para se alcançar de maneira mais rápida este "padrão" de corpo idealizado (Russo, 2005).

Dessa forma, a busca de um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar os seus desejos no menor espaço de tempo possível (Santos e Santos, 2002).

Por exemplo, a nutrição corresponde aos processos gerais de ingestão e conversão de substâncias e nutrientes que são utilizados para manter as funções do organismo.

Esses processos envolvem nutrientes que têm funções energéticas como, carboidratos, gorduras e proteínas; construção e reparo dos tecidos como, proteínas, gorduras e minerais; construção e manutenção do sistema esquelético como, cálcio, fósforo e proteínas e para regular a fisiologia corpórea como, vitaminas, minerais, gorduras e a água.

Quando tudo isso se apresentam em quantidades normais, a saúde e o bem estar do indivíduo são maximizados, evitando a fadiga, as lesões, otimizar os depósitos de energia e melhorar a qualidade de vida e a saúde do indivíduo (Santos e Santos, 2002).

A associação de uma dieta balanceada com a prática regular de atividade física pode ser um importante fator para a melhora da saúde (Cruzat e colaboradores, 2007).

Apesar de haver um senso comum de que a atividade física é benéfica para a saúde, a maioria dos indivíduos tem procurado realizar exercício físico principalmente por motivos estéticos (Theodoro, Ricalde e Amaro, 2009).

O conhecimento sobre nutrição em jovens é melhor nos atletas em relação aos não praticantes. No entanto, as informações a respeito de nutrição e atividade física geralmente não são fornecidas por profissionais da saúde, criando tabus e dependendo de como são interpretadas, podem levar a um consumo dietético inadequado (Adam e colaboradores, 2013).

Os suplementos alimentares são amplamente utilizados por esportistas de diversas modalidades para fins ergogênicos. O suplemento alimentar é um produto constituído de pelo menos um desses ingredientes: vitaminas (A, C, complexo B, etc.) minerais (Fe, Ca, K, Zn, etc.) ervas e botânicos (ginseng, guaraná em pó), aminoácidos (BCAA, arginina, ornitina, glutamina), metabólitos (creatina, L-carnitina), extratos (levedura de cerveja) ou combinações dos ingredientes acima e, não deve ser considerado como alimento convencional da dieta (Applegate, 1996; Araujo, Andreolo e Silva, 2002).

É fato que a dieta pode fornecer todos os nutrientes necessários a uma vida saudável. Sendo assim, a suplementação da dieta é recomendada apenas em situações específicas. Os suplementos são apresentados aos consumidores como uma forma de se alcançar os resultados desejados da atividade física, em menor tempo, porém, sua recomendação para melhora do desempenho físico é contraditória (Adam e colaboradores, 2013).

O uso de suplementos alimentares por praticantes de academias se torna cada vez mais frequente, muitas pessoas consomem

esses produtos sem orientação e controle. Existem centenas de suplementos alimentares disponíveis para venda, enquanto a maioria das alegações das propagandas não são apoiadas por dados de pesquisas científicas.

Com isso o consumidor leigo, pode ficar confuso diante de diferentes tipos de produtos para as mais diversas finalidades (Alves e Navarro, 2010).

O uso de anabolizantes

Os esteroides anabolizantes androgênicos (EAA) são andrógenos sintéticos com atividade anabólica semelhante à testosterona, sua função primária é desenvolver e manter características sexuais masculinas, além da função anabolizante que acarreta aumento da síntese proteica e consequente aumento da massa muscular (Sousa, 2007).

O termo “esteroides” se refere a classe das drogas, o termo “anabólico” se refere às substâncias que promovem crescimento muscular e o termo “androgênico” está relacionado ao aumento das características sexuais masculinas (Roque e colaboradores, 2007).

Há algum tempo, o uso de EAA tem recebido maior atenção, não só como uma questão de doping dentro, mas também fora da elite mundial do esporte. Muitos especialistas concordam que a maioria dos usuários de EAA não são atletas de elite, que por várias razões, querem conseguir um corpo mais musculoso. Consequentemente, o uso do EAA é cada vez mais percebido como um grande problema social (Leifman e colaboradores, 2011).

Os EAA são administrados em ciclos que duram de 4 a 12 semanas, frequentemente envolvendo várias drogas simultaneamente ou doses que são gradualmente aumentadas e a seguir diminuídas, administradas por via oral e via intramuscular (injetadas) associadamente, com períodos de abstinência que variam entre um mês e um ano.

As principais drogas usadas são a metandienon, cipionato de testosterona, decanoato de nandrolona, oxandrolona, enantato de metenolona, estanozolol e undecilenato de boldenona. Uma das substâncias mais perigosa é o Clenbuterol, sua venda é ilegal, e só é possível comprar

através de contrabando ou em farmácias de manipulação. Esta substância pode provocar aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, podendo levar ao coma e até a morte (Sousa, 2007).

O uso ilegal dos EAA tem sido encontrado entre frequentadores de academias de musculação na tentativa de melhorar a aparência e o desempenho sexual (Lize e colaboradores, 1999).

Os resultados de um estudo mostram que a maioria dos entrevistados (55%) conseguia as substâncias anabólicas em farmácias, mesmo sendo proibido o comércio dos mesmos sem a prescrição médica.

Além disso, 30% dos entrevistados confirmaram que conseguem receitas médicas em branco, prescrevendo por sua conta e risco os medicamentos, 15% dos usuários afirmam conseguir estas substâncias através de amigos e das lojas de suplementos alimentares (Barquilha, 2009).

E o grande problema de saúde pública é que, embora os anabolizantes sem receita médica sejam vendidos no Brasil e em outros países, essas drogas são disponíveis de forma abundante no mercado paralelo. E o que sustenta esse vasto mercado paralelo é justamente a insatisfação dos homens com a imagem corporal (Blouin e Goldfield, 1995).

Pesquisas relacionando imagem corporal, suplementação esportiva, uso de anabolizantes e exercício físico

Esta pesquisa buscou identificar as relações de pessoas praticantes de Musculação da sua imagem corporal e seus temas relacionados à busca de um corpo perfeito.

Existem pessoas que são obsessivas pela sua imagem corporal, mais especificamente pelo volume de seus músculos e de sua definição, ou seja, um corpo com grande volume muscular e quase sem gordura (Pope e colaboradores, 1999).

Um estudo confirma que um programa de exercícios físico tem efeitos sobre a aparência e a satisfação pelo corpo, mostrando que os indivíduos, em algumas situações, procuram a atividade física como meio de melhorar a sua aparência, mesmo que o objetivo principal não seja as mudanças estéticas (Williams e Cash, 2001).

É evidente que o treinamento com exercícios físicos pode produzir mudanças múltiplas nos aspectos da imagem corporal. Ainda, um estudo como investigou 1555 noruegueses do sexo masculino e feminino de diferentes faixas etárias e diferentes níveis de condicionamento físico, verificou que os homens são significativamente mais satisfeitos do que as mulheres, independentemente da idade e dos níveis de atividade física (Loland, 1998). A pesquisa de Davis e Cowles (1991), também afirma esse mesmo fato.

Um estudo com 1.500 estudantes afirma que os homens são mais satisfeitos que as mulheres em relação à percepção da auto-imagem corporal e a prática de exercícios físicos (Korn e colaboradores, 2013), os sujeitos chegam a ficar em média 2 horas por dia de atividade física para melhorar a aparência e que apesar de buscarem um corpo diferente do que têm os homens não se preocupam tanto em cuidar da aparência fora da academia, como no caso das mulheres.

Em relação ao uso de suplementos alimentares e anabolizantes por praticantes de musculação, os estudos evidenciam que é necessário mais investigações nessa área. Uma pesquisa com 91 homens com idade média de 26 anos mostra que 50,6% dos praticantes de musculação utilizam suplementos alimentares para melhorar seu desempenho (Schimitz e Campagnolo, 2013).

Outra pesquisa avaliou 102 indivíduos em dez diferentes academias de Ribeirão Preto-SP e concluiu que 52% usa de algum suplemento alimentar (Gomes e colaboradores, 2008).

Outro fato interessante é que o grau de escolaridade pode influenciar no uso de suplementos e auto-prescrição dietética, provando que a mídia tem fortes influências nas decisões em relação a prática de atividade física e a utilização de ergogênicos.

Entretanto um estudo prova que o nível de escolaridade auxilia no conhecimento nutricional em 105 indivíduos que praticam musculação e que isso reflete em apenas 6,7% de homens que utilizam algum suplemento alimentar (Adam e colaboradores, 2013)¹⁰.

Uma pesquisa feita com 1752 pessoas que praticam exercícios em academias relata que quase 4% dos homens já utilizaram ou utilizam esteroides anabolizantes androgênicos como medida extrema para

resultados mais rápidos, mostrando que o público que frequenta academias busca incessantemente um corpo melhor do que possui (Leifman e colaboradores, 2011).

Uma pesquisa realizada com 183 homens praticantes de musculação mostrou que a utilização de suplementos alimentares como a creatina e anabolizantes como Deca durabolin é alto em quem frequenta academia (Araujo, Andreolo e Silva, 2002).

Outra pesquisa com 30 pessoas que fazem musculação mostra que 80% dos entrevistados consomem o *Whey protein* como principal suplemento, este fato comprova que um dos maiores objetivos é o ganho de massa muscular somado com a redução de gordura corporal (Alves e Navarro, 2010).

Uma pesquisa com 30 pessoas entre 20 e 40 anos praticantes de musculação apontou que 36,7% dos entrevistados utilizam algum suplemento. Porém, nesta pesquisa relata-se que 40% dos entrevistados faziam dieta com nutricionista, não utilizando nenhum tipo de suplemento, pois já faziam dieta. Também concluíram que daqueles que utilizam suplementos alimentares, 47% usam o *Whey protein* (Barbosa e colaboradores, 2011).

É importante que os profissionais da nutrição e da medicina esportiva questionarem seus clientes quanto ao uso de suplementos a fim de orientá-los corretamente, considerando não apenas os resultados estéticos, mas a saúde.

Além disso, o público que pratica musculação em academias constitui um grupo com características peculiares que os diferenciam tanto da população em geral quanto dos atletas.

Dessa forma, é fundamental a realização de estudos mais detalhados em relação aos riscos/benefícios dos suplementos e às dosagens para esse público com a intenção de embasar a orientação dos profissionais respeitando as particularidades desses sujeitos (Hirschbruch, Fisberg e Mochizuki, 2008).

CONCLUSÃO

A imagem corporal sofre influências significativas dos fatores socioculturais como a mídia e os amigos em todas as fases da vida. Sendo assim, mesmo quem pratica exercícios físicos continua a idolatrar um corpo que não

possui, contribuindo para a insatisfação com sua própria imagem corporal.

A concepção de "corpo ideal" para está longe do corpo que possuem, provavelmente a principal causa é a estética. A insatisfação com o corpo real em comparação ao padrão ideal disseminado pela mídia, o receio de ser excluído ou de ser desvalorizado, associado a um discurso que relaciona saúde a "estar em forma" e o imediatismo na obtenção do corpo desejado colaboram para que os sujeitos usem em excesso o exercício físico, muitas vezes pondo em risco a saúde.

Pode-se perceber que é crescente o consumo de suplementos sem o devido controle e clara a necessidade de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para melhorar o nível de informação e garantir segurança na sua utilização.

Dessa forma, é evidente que as pessoas que praticam exercícios físicos devem procurar orientação de um médico ou nutricionista a fim de aproveitar os exercícios físicos de forma saudável não expondo a saúde em risco.

REFERÊNCIAS

- 1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P.Y. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. *Braz J Sports Nutr.* Vol. 2. Num. 2. p. 24-36. 2002.
- 2-Alves, S. C. R.; Navarro, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias de Potim-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. Vol. 4. Núm. 20. p. 139-146. 2010. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/174/171>>
- 3-Applegate, L. A mania das dietas e utilização de suplementos na prática esportiva. *Nutrição no Esporte*.1996.
- 4-Araujo, L. R.; Andreolo, J.; Silva, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. *Rev Bras Ciên Mov.* Vol. 10. Núm. 3. 2002.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

- 5-Assunção, S. S. M. Dismorfia muscular. Rev Bras Psiquiatr. Vol. 24. Núm. 3. p. 80-84. 2002.
- 6-Barbosa, D. A.; Oliveira, J. S.; Siqueira, E. C. S.; Fagundes, A. T. S. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aire. Año 16. Núm. 162. 2011.
- 7-Barquilha, G. Uma análise da incidência de efeitos colaterais em usuários de esteróides anabolizantes praticantes de musculação da cidade de Bauru. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 3. Núm. 14. p.146-53. 2009. Disponível em: <<http://www.rbpex.com.br/index.php/rbpex/article/view/156/159>>
- 8-Becker Junior, B. Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte. Porto Alegre: Edelbra. 1999.
- 9-Blouin, A. G.; Goldfield G. S. Body image and steroid use in male bodybuilders. Int J Eating Disord. Vol. 18. Núm. 2. p. 159-65. 1995.
- 10-Campana, A. N. N. B. Tradução, adaptação transcultural e validação do "Body Image Avoidance Questionnaire(BIAQ)" e do "Body Checking Questionnaire (BCQ)" para a língua portuguesa Brasil. Dissertação de Mestrado Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. 2007.
- 11-Carvalho, C. D. M. A.; Orsano, F. A. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina-PI. In: II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, 2007. Piauí. Anais. Piauí. UFPI. 2007. p. 1-5.
- 12-Castilho, S. M. A Imagem Corporal. Santo André: ESTEc Editores Associados. 2001.
- 13-Cruzat, V. F.; Rogero, M. M.; Borges, M. C.; Tirapegui, J. Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 13. Núm. 5. 2007.
- 14-Damasceno, V. O.; Vianna, V. R. A.; Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. R bras Ci e Mov. Vol. 14. Núm. 1. p. 87-96. 2006.
- 15-Durif, C. Percepções e representações do peso e forma do corpo: a abordagem psychoethnologique. Informação sobre Ciências Sociais. Paris. Vol. 29. p. 14-28. 1990.
- 16-Davis, C.; Cowles, M. Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. Sex Roles. Vol. 25. p.33-44. 1991.
- 17-Estevão, A.; Bagrichevsky, M. Cultura da "Corpolatria" e bodybuilding: notas para reflexão. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Vol. 3. Núm. 3. p.13-25. 2004.
- 18-Gomes, G. S.; Degiovanni, G. C.; Garlipp, M. R.; Chiarello, P. G.; Jordão Junior, A. A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Medicina. Ribeirão Preto. Vol. 41. Núm. 3. 2008.
- 19-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 14. Núm. 6. 2008.
- 20-Korn, L.; Gonen, E.; Shaked, Y.; Golan, M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. PLoS One. Vol. 8. Núm. 3. p. 1-7. 2013.
- 21-Lacan, J. O estádio do espelho como formador da função do eu. In: Escritos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. p.96-103. 1998.
- 22-Leifman, H.; Rehnman, C.; Sjöblom, E.; Holgersson, S. Anabolic androgenic steroids – use and correlates among gym users - an assessment study using questionnaires and observations at gyms in the stockholm region. Int J Environ Res Public Health. Vol. 8. p.2656-2674. 2011.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

23-Lize, M. L. Z.; Silva, T. S. G.; Ferigolo, M.; Barros, H. M. T. O abuso de esteróides anabólico- androgênicos em atletismo. *Rev Assoc Med Bras.* Vol. 45. Núm. 4. p.364-70. 1999.

24-Loland, N. W. Body Image and Physical Activity: A Survey Among Norwegian Men and Women. *International Journal Sport Psychology.* Vol. 29. p. 339-365.1998.

25-Nasio, J. D. Os grandes casos de psicose In: Um caso de criança de F. Dolto: A menina do espelho ou a imagem inconsciente do corpo. Jorge Zahar Editora. 2001.

26-Nunes, M. A.; Appoliaro, J. C.; Galvão, A. L.; Coutinho, W. Transtornos alimentares e obesidade. 2ª edição. Artmed. 2006.

27-Palma, A.; Salomão, L. C.; Nicolodi, A. G.; Caldas, A. Reflexões acerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade? *Revista Movimento.* Vol. 10. Núm. 21. p. 83-100. 2003.

28-Pope, H. G.; Olivardia, R.; Gruber, A.; Borowieski, J. Envolving ideals of male body image as seen through action toys. *Int J Eat Disord.* Vol. 26. Núm. 1. p. 65-72. 1999.

29-Roque, F. R.; Rocha, F. L.; Hashimoto, N. Y.; Alves, M. J. N. N; Negrao, C. A.; Oliveira, E. M. Efeitos do uso de esteróides anabolizantes: do atleta ao paciente. *Suplemento da Revista da Sociedade Cardiologia do Estado de São Paulo.* Vol. 3. Núm. 14. p. 21-4. 2007.

30-Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção.* Espírito Santo de Pinhal. 2005.

31-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev paul Educ Fís.* Vol. 16. Núm. 2. p. 174-85. 2002.

32-Schilder, P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3ª edição. São Paulo. Martins Fontes. 1999.

33-Schmitz, J. F.; Campagnolo, P. D. B. Características de dismorfia muscular em praticantes de musculação: associação com o consumo alimentar. *Braz J Sports Nutr.* Vol. 2. Núm. 2. p.1-8. 2013.

34-Sousa, C. Perigos dos esteróides, 2007. Disponível em: <http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/utentes/desporto/perigos_dos_esteroides_1/1>, acesso em: 20/07/2013.

35-Tavares, M. C. G. C. F. Imagem corporal: Conceito e desenvolvimento Manole. 2003.

36-Theodoro, H.; Ricalde, S. R.; Amaro, F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. *Rev. Bras. Med. Esporte.* Vol. 15. Núm.4. 2009.

37-Thompson, J. K.; Covert, M. D.; Stormer, S. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders.* Vol. 26. p.43-51. 1999.

38-Williams, P. A.; Cash, T. F. Effects of a Circuit Weight Training Program on the Body Images of College Students. *Int J Eat Disord.* Vol. 30. p. 75-82. 2001.

Recebido para publicação em 02/10/2013
Aceito em 02/11/2013