

**AUTO-IMAGEM DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA, CONSUMIDORES DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS.****SELF-CONCEPT IN RECREATIONAL GYMNASIUM USERS, NUTRITIONAL SUPPLEMENT USER.****Ramon de Sousa Andrade<sup>1,2</sup>, Max Sergio de Albuquerque César<sup>1, 2</sup>, Francisco Navarro<sup>1</sup>****RESUMO**

**Objetivo:** Relacionar o consumo de suplementos nutricionais por parte desses frequentadores a possíveis distúrbios de auto-imagem, a exemplo da dismorfia muscular, e tendência a utilização de estratégias danosas a saúde. **Método:** Foram entrevistados 45 indivíduos do gênero masculino frequentadores de academias de ginástica com idades variando entre 15 e 48 anos, na cidade de Campina Grande, Estado da Paraíba, em 2007. Foi aplicado um questionário com 20 questões abertas na tentativa de traçar um perfil desses praticantes, envolvendo pontos como satisfação com a imagem corporal, uso de esteróides anabolizantes, entre outros. **Resultados:** Dentre os entrevistados, 67% consumiam suplementos nutricionais. Percebeu-se que a estatística dos consumidores de suplementos nos demais itens relevantes deste estudo se destacou em relação aos não consumidores. 80% em relação a 60% praticam apenas musculação, 53,3% em relação a 13,3% tinham uma predisposição a se exercitar visando apenas um ganho de massa muscular, 23,3% em relação a 6,7% evitam rigorosamente atividades físicas que possivelmente favoreçam a perda de massa muscular, 20% em relação a 6,7% utilizariam estratégias para ganho de massa muscular mesmo que fossem danosas a saúde e 30% em relação a 6,7% já usaram esteróides anabolizantes, respectivamente. **Conclusão:** Os indivíduos que consomem suplementos nutricionais possivelmente possuem características normalmente presentes em um quadro de dismorfia muscular, não diagnosticando como tais, podendo ser fortes candidatos a desenvolverem esse distúrbio de auto-imagem.

**Palavras chave:** Auto-imagem, suplementos nutricionais, academias de ginástica, homens.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Nutrição Esportiva da Universidade Gama Filho – João Pessoa, Pb.

**ABSTRACT**

**Objective:** To relate the consumption of nutritional supplements by these particular group of men to possible disturbances of self-image, such as muscular dysmorphia, and tendency of using strategies that can cause health damage. **Method:** Forty-five individuals of the masculine sex between ages of 15 and 48, who attend academies of gymnastics, were interviewed in the city of Campina Grande, Paraíba, in 2007. A questionnaire with 20 discursive questions was applied in the attempt of tracing a profile of these practitioners, involving some issues, such as satisfaction with the body image, use of anabolic steroids, among others. **Results:** Amongst the interviewed ones, 67% were consuming nutritional supplements. It came to notice that the statistics of supplement consumers were higher than the statistics of non-consumers in many important items of this study: 80% against 60% practice only weight-lifting, 53.3% against 13.3% had a predisposition to exercise aiming only at the gain of muscular mass, 23.3% against 6.7% fiercely avoid physical activities that can possibly contribute to the loss of muscular mass, 20% against 6.7% would possibly use strategies to gain muscular mass even if they would cause health damage and 30% against 6.7% had already used anabolic steroids, respectively. **Conclusion:** The individuals that consume nutritional supplements have some characteristics that are normally linked to cases of muscular dysmorphia. Although they weren't diagnosed with this syndrome, they happen to be strong candidates to develop this disturbance of self-image.

**Key words:** Self-image, nutritional supplements, academies of gymnastics, men.

Endereço para correspondência:

[raypancho@gmail.com](mailto:raypancho@gmail.com)

[maxpersonaltrainer@hotmail.com](mailto:maxpersonaltrainer@hotmail.com)

2 – Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- Pb

## INTRODUÇÃO

Atualmente estão sendo expressos em vários meios de comunicação de massa “novos padrões corporais” e a sociedade sofre um grande impacto ao tentar se adaptar a esses novos modelos. A ciência comprova esse reflexo nos diversos distúrbios alimentares, entre os mais conhecidos estão a anorexia nervosa e a bulimia, quadro mais apresentado em mulheres. Segundo Fairbum e colaboradores, (1994), 9 entre cada 10 pacientes com anorexia e bulimia nervosa são mulheres. Hoje a população masculina também sofre conseqüências desses artefatos da mídia, termo inicialmente denominado por Pope e colaboradores, (1993), como anorexia nervosa reversa, distúrbio no qual os indivíduos são fortes e musculosos e se vêm através de sua auto-percepção fracos e franzinos. Em outros estudos de Pope e colaboradores (1997), foram desenvolvidos novos termos para este mesmo distúrbio, ficando assim a anorexia nervosa reversa também conhecida como vigorexia e a mais comumente utilizada dismorfia muscular.

Segundo Assunção (2002), 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 hiperprotéica 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 de massa muscular adquirida durante as pesadas sessões de musculação.

É sabido que o meio ambiente influencia os indivíduos com esse transtorno, e possivelmente as academias de ginástica são um ponto forte para aquisição desse comportamento. Dados citados por Pereira e colaboradores, (2003) revela que em 1998 cerca de 3 milhões de pessoas praticavam exercício físicos na cidade de São Paulo e o total de academias de ginástica passou de 600 a 3 mil (excluindo as academias de empresas

particulares), junto com esse crescimento vêm o crescimento do consumo de suplementos nutricionais. Segundo dados apresentados, no mesmo trabalho de Pereira e colaboradores, (2003) os Estados Unidos em 1996 embolsou 6,5 bilhões de dólares (englobando principalmente vitaminas e minerais).

O objetivo desse trabalho não é diagnosticar pacientes com distúrbios de dismorfia muscular, pois até então esse não é um quadro presente nos manuais e diagnósticos de psiquiatria dados citados por Assunção (2002), mas sim relacionar todos esses quadros atuais de grande consumo de suplementos nutricionais, enorme número de freqüentadores de academias de ginástica, unindo também a tendência de um consumo de drogas anabolizantes a esse possível distúrbio de auto-imagem desses praticantes, com a possibilidade de observar se dentre os aspectos comportamentais dos tais há um aspecto tendencioso a adesão desses distúrbios.

## MÉTODO

Foi realizado uma pesquisa sob análise quantitativa, em três academias de ginástica da cidade de Campina Grande, Paraíba, sendo a academia Korpus a academia Rossandra Morais (RM) e a academia Kronos escolhidas por serem academias de médio a alto porte possuindo então uma boa movimentação do público alvo da pesquisa, sendo assim entrevistado seus respectivos freqüentadores ou esportistas, do gênero masculino, devido o fato de esse público normalmente ter uma tendência maior a realizar um trabalho voltado para hipertrofia muscular, ou seja ganho de massa muscular, tornando-se assim também mais susceptíveis a desenvolverem distúrbios de auto-imagem denominados como vigorexia ou dismorfia muscular termos mais usados atualmente descritos por Pope e colaboradores, (1997), conforme descrito anteriormente na introdução deste trabalho, esses indivíduos de forma geral tem grandes possibilidades de procurarem meios para alcançarem o objetivo de aumento de massa muscular, utilizando então recursos ergogênicos que vão desde consumo de suplementos nutricionais ao consumo de esteróides anabolizante, com o

objetivo de adquirir um alto ganho de massa muscular intencionados a seguir as novas exigências de padrões corporais (corpo perfeito) impostas na sociedade, provavelmente pela mídia em seus vários meios de inserção no cotidiano dessa população nos quais referidos. Foi aplicado um questionário com 20 questões abertas inspirado pelo questionário utilizado por Jankauskiene e colaboradores, (2006) que utilizou um questionário de 23 questões relacionando a insatisfação corporal de *bodybuilders* (culturistas) com praticantes de academias. Já no presente questionário foi traçado o perfil desses praticantes com nome, idade, escolaridade e questões enfatizando o perfil de atividade física praticada na academia, consumo de suplementos nutricionais, satisfação com sua massa muscular ou com o comportamento inseguro relacionado à perda de massa muscular até mesmo o uso de esteróides anabolizantes, entre outras questões que tentam traçar um perfil de praticantes insatisfeitos ou não com sua imagem corporal, as entrevistas foram realizadas no mês de dezembro de 2007. A amostra foi de 45 indivíduos, selecionados de forma aleatória abordados nas respectivas academias com idade variando entre os 15 aos 48 anos. Esses indivíduos responderam o questionário voluntariamente, cientes de que a sinceridade era o critério principal para as respostas do tal, também expresso no questionário que os dados seriam único e exclusivo para fins científicos e sua identificação seria apresentada de forma sigilosa. Após a coleta desses dados a amostra foi dividido em dois grupos o grupo dos consumidores de suplementos nutricionais e o grupo dos não consumidores.

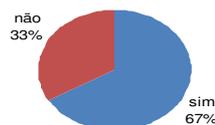
Para a análise estatísticas dos dados foi utilizado o software windows excel versão 2003.

## RESULTADOS

Foram preenchidos 45 questionários no total com indivíduos exclusivamente do gênero masculino, com idade variando entre 15 a 48 anos e nível de escolaridade variando entre ensino médio incompleto a ensino superior completo.

Observou-se que no item relacionado ao consumo de suplementos, 67% dos

entrevistados consomem ou já consumiram algum tipo de suplemento enquanto que 33% nunca fizeram uso dessas substâncias (gráfico 1).



**Gráfico 1:** Distribuição da amostra em indivíduos que ingerem ou já ingeriram suplementos e os que não ingeriram.

A seguir está distribuída a relação dos itens referentes as modalidades praticadas na academia (gráfico 2), a satisfação com a massa muscular (gráfico 3), o interesse pela forma do corpo (gráfico 4), a predisposição a se exercitar apenas para o ganho de massa muscular (gráfico 5), a ansiedade por uma possível perda de massa muscular ao faltar um treino (gráfico 6), o ato de evitar rigorosamente atividades físicas que possam favorecer a perda de massa muscular (gráfico 7), a possibilidade de utilizar estratégias para aumento de massa muscular mesmo que envolvam riscos para a saúde (gráfico 8) e o uso de esteróides anabolizantes (gráfico 9), relacionados aos indivíduos que consomem e não consomem suplementos nutricionais. Percebeu-se que a relação do grupo que consome suplementos, 80% praticam apenas musculação e 20% praticam musculação e outras atividades como aulas de alongamento, ginástica, caminhada na esteira, entre outros. Enquanto que no grupo que não consome suplementos, 60% praticam apenas musculação e 40% praticam musculação e outras atividades (gráfico 2).

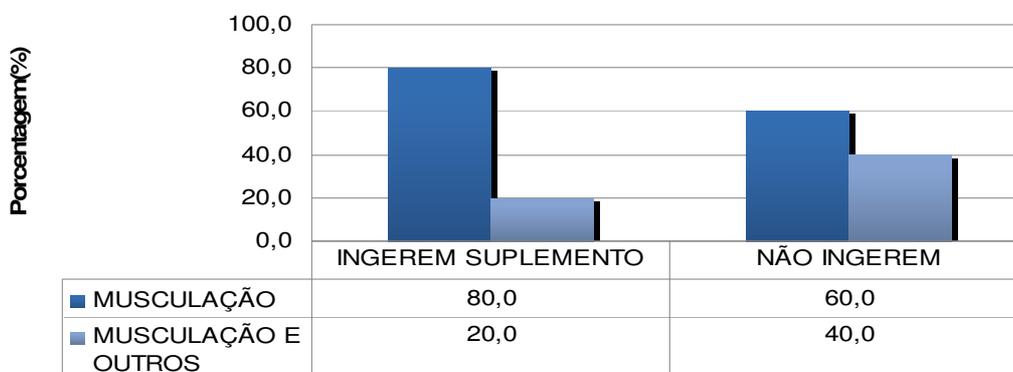
Continuando, no item referente a satisfação com a massa muscular, 53,3% dos que consomem suplementos estão satisfeitos e 46,7% não estão. Já no grupo dos que não consomem, 60% estão satisfeitos e 40% não (gráfico 3). Através do questionamento sobre o interesse pela forma do corpo ser o que mais lhe motiva a se exercitar, 63,3% dos indivíduos consumidores de suplementos afirmam que sim e 36,7% afirmam não ser este o único motivo. Seguindo a estatística, no grupo dos

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

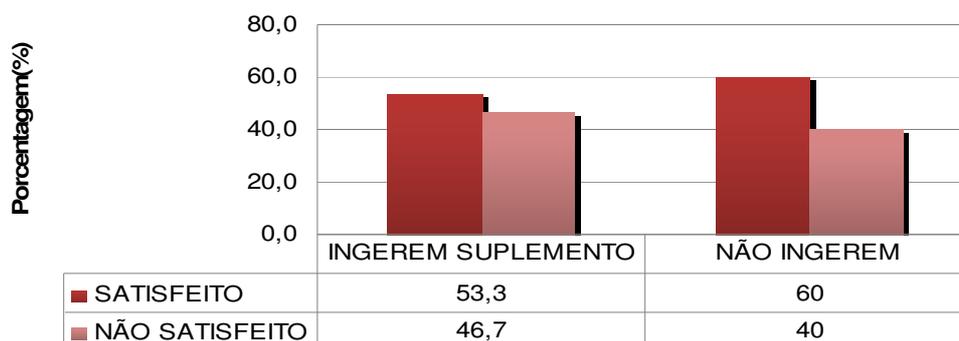
ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

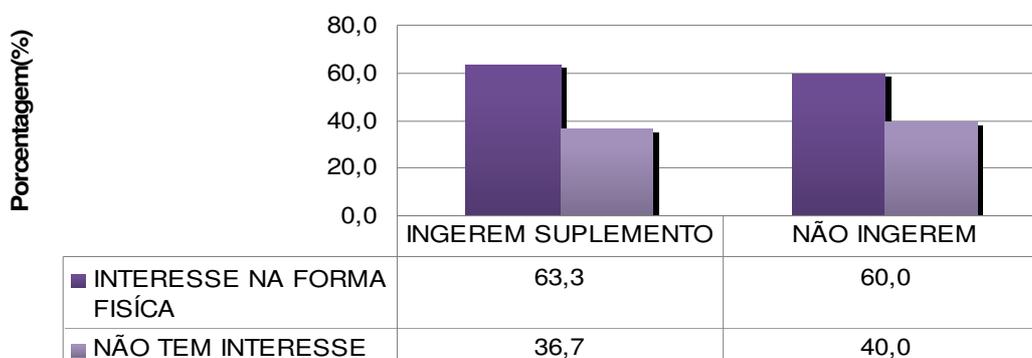
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)



**Gráfico 2:** Mostra a distribuição dos dois grupos da amostra que praticam apenas musculação e os que a praticam associada com outras atividades.



**Gráfico 3:** Distribuição dos indivíduos que afirmaram se sentir satisfeito com sua massa muscular em relação aos que se sentem insatisfeitos.



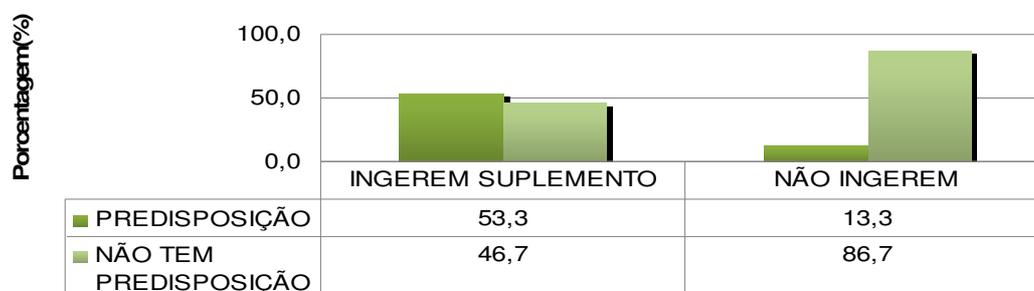
**Gráfico 4:** Relação dos indivíduos que relataram que a forma do corpo é o que mais lhe motiva a se exercitar com os que relataram não ser o único interesse.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

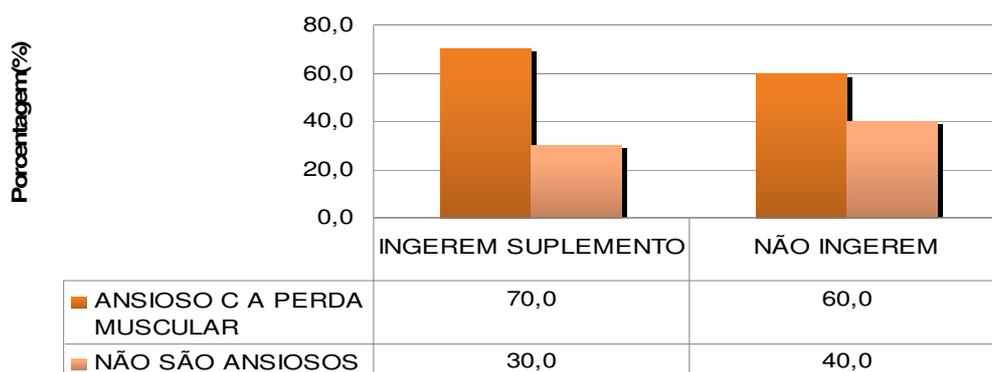
ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

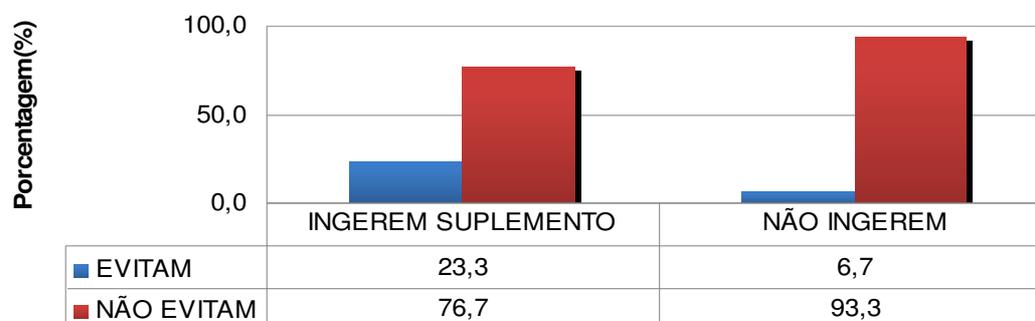
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)



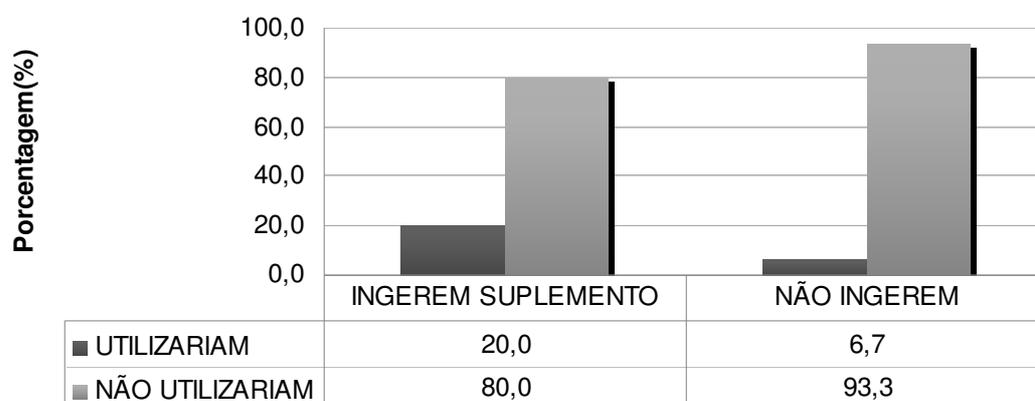
**Gráfico 5:** Demonstra a relação da amostra no qual relatam sua predisposição para se exercitar para o ganho de massa muscular.



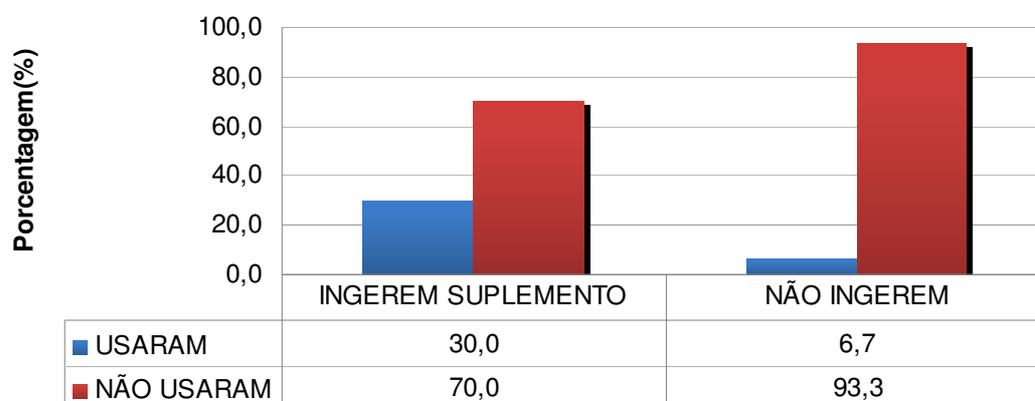
**Gráfico 6:** Relação dos indivíduos que relataram se sentir ansioso por uma possível perda de massa caso falte um treino.



**Gráfico 7:** Relação dos indivíduos que evitam atividades físicas que favoreçam a perda de massa muscular, com os que não evitam.



**Gráfico 8:** Relata os indivíduos da amostra que afirmam que utilizariam ou não estratégias para aumentar a massa muscular, mesmo que envolvessem risco a saúde.



**Gráfico 9:** Indivíduos que relataram o uso ou não de esteróides anabolizantes.

indivíduos não consumidores de suplementos, 60% confirmam ser este o principal motivo e 40% relatam não ser só este o motivo pelo qual se exercitam (gráfico 4).

Quanto a predisposição a se exercitar ser geralmente voltada apenas para o ganho de massa muscular, verificou-se nos indivíduos do grupo consumidor de suplementos que 53,3% confirmaram apenas essa predisposição e 46,7% afirmam que o ganho de massa muscular não reflete como única predisposição a essa prática de exercícios. Conseqüentemente no grupo não consumidor de suplementos, apenas 13,3%

tem essa predisposição voltada apenas para o ganho de massa muscular e a maior parte, 86,7% se exercitam visando outros objetivos além desse (gráfico 5).

Na questão referente a ansiedade por uma possível perda de massa muscular ao faltar um treino, 70% dos consumidores de suplementos declararam sentir-se realmente ansiosos diante desta situação e 30% declararam não terem essa ansiedade caso faltem um treino. Enquanto que no grupo que não consome suplementos essa relação é de 60% para os que se sentem ansiosos e de

40% para os que não ficam ansiosos quando faltam um treinamento (gráfico 6).

Seguindo, no item no qual os indivíduos respondem se evitam rigorosamente atividades físicas que possam favorecer a perda de massa muscular, entre o grupo dos que consomem suplementos, 23,3% assumem esta situação e 76,7% não. Enquanto no segundo grupo, os que não consomem suplementos, 6,7% evitam essas atividades e 93,3% não evitam rigorosamente as mesmas (gráfico 7).

Foi questionado também se os indivíduos utilizariam estratégias para aumento de massa muscular mesmo que envolvessem risco para a saúde. 20% do primeiro grupo, os que consomem suplementos, afirmaram que sim e 80% afirmaram que não utilizariam essas estratégias. Enquanto que 6,7% do segundo grupo, que não consomem suplementos, afirmaram que também utilizariam essas estratégias e 93,3% afirmaram que não colocariam em risco a sua saúde (gráfico 8).

Já nos últimos dados, relacionados ao uso de esteróides anabolizantes, no grupo dos que consomem suplementos foi visto que 30% já fizeram ou fazem uso de esteróides anabolizantes e 70% afirmaram nunca terem feito uso dessas substâncias. Entretanto, no grupo dos que não consomem suplementos, apenas 6,7% fizeram ou ainda fazem uso desses artifícios e 93,3% nunca utilizaram desses recursos (gráfico 9).

## DISCUSSÃO

A cada dia aumenta-se o número de academias de ginástica e seus respectivos frequentadores. E dentre esse público, os indivíduos do gênero masculino visam entre os demais objetivos, principalmente o aumento da massa muscular, que aparece juntamente com o grande consumo de suplementos nutricionais, já que os usuários acreditam que esses recursos potencializam de maneira significativa os seus resultados.

Em um estudo de Pereira e colaboradores, (2003), observou-se que 75,7% de uma amostra de 118 indivíduos frequentadores de academias de ginástica usuários de suplementos são homens, enquanto que 24,3% são mulheres. Neste

mesmo trabalho, verificou-se também que 42,7% de toda a amostra de frequentadores praticam atividades físicas com o objetivo de aumento de massa muscular.

Correlacionando esses dados, o presente trabalho confirma ainda mais esse alto índice de consumo de suplementos, já que em uma amostra de 45 indivíduos do gênero masculino, 67% consomem ou já consumiram algum suplemento nutricional.

Percebeu-se neste trabalho que os consumidores de suplementos nutricionais têm uma tendência maior a priorizar a musculação como única atividade física praticada em relação aos não consumidores de suplementos. Isto pode estar relacionado ao fato de que a musculação seria a melhor atividade física para o alcance do objetivo principal que é o ganho de massa muscular. Não desconsiderando que 100% da amostra pratica musculação, sendo ela aliada a outras atividades como ginástica, caminhada em esteira entre outros, ou realizada de forma isolada como demonstra o resultado.

Seguindo com a discussão, levando em consideração a satisfação com a massa muscular, não foi encontrada diferença significativa entre os grupos. Pois em ambos prevaleceu um número maior e equivalente de indivíduos satisfeitos com o seu corpo. Já Madrigal e colaboradores, (2000) e Pesa e colaboradores, (2000) citado por Kakeshita e Almeida (2006) aponta que os homens tendem a subestimar suas dimensões corporais, independente do IMC que apresentem. Ocorre então uma discrepância entre esses dados já que a maior parte dos indivíduos do gênero masculino dos dois grupos apresentados no trabalho estão satisfeitos com a musculatura, valendo ressaltar que este trabalho não relaciona a satisfação corporal com o IMC.

Também não houve diferença significativa na relação dos grupos quanto ao interesse pela forma do corpo ser o motivo maior em se exercitar, visto que nos dois grupos prevaleceu este fator estético como predominante. Isto justifica o fato da "super valorização" da estética para se enquadrar nos padrões da sociedade. Segundo Kakeshita e Almeida (2006), em pesquisa relacionando o IMC, grande parte da amostra apontaram como imagem desejável um IMC menor relacionado ao IMC atual, no sentido de que quanto homens quanto mulheres valorizam os modelos de magreza. Atualmente percebe-se

que essa exaltação da magreza na sociedade se modifica principalmente no perfil masculino, no qual buscam padrões estéticos com um maior volume muscular e também uma maior definição.

Um dado importante observado, diz respeito a predisposição a se exercitar, onde ficou claro uma considerável diferença entre os dois grupos. A maioria do grupo dos consumidores de suplementos geralmente se exercitam visando apenas o ganho de massa muscular. Enquanto que no grupo dos não consumidores de suplementos ocorre o inverso, a maioria se exercita visando outros objetivos como condicionamento físico, perda de gordura localizada, entre outros. Possivelmente pode-se dizer que os consumidores de suplementos nutricionais procuram exacerbadamente o aumento de massa muscular sem se preocupar com os demais benefícios que a atividade física pode proporcionar, como melhora da resistência aeróbica, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, entre outros. Já o grupo dos não consumidores de suplementos nutricionais parecem estarem mais atentos a esses outros benefícios. Reafirmando esses dados, Pereira e colaboradores, (2003) ressalta que a grande procura por suplementos com o objetivo de aumento de massa muscular reflete o desejo desta população de obter este resultado, pois foi o motivo mais citado para a prática de atividades físicas.

Continuando, percebeu-se nos dois grupos uma situação de ansiedade ou insegurança por uma possível perda de massa muscular ao faltar um treino, visto que a maior parte de cada grupo assumem este comportamento. Isto talvez deva-se a falta de conhecimento científico por parte de um público leigo sobre o assunto que em certas circunstâncias acreditam que quanto maior é o volume de treinamento maior é o resultado, e deixar de treinar mesmo que apenas um dia, influencia de forma negativa no seu rendimento causando perdas na sua massa muscular. Essa situação pode gerar também a possibilidade desses indivíduos adquirirem um comportamento de exercício dependência, como um possível sintoma de dismorfia muscular já citado em Assunção (2002) na introdução.

Constatou-se em um outro item, onde os indivíduos responderam se evitam rigorosamente atividades físicas que possam

favorecer a perda de massa muscular, que uma considerável parte dos consumidores de suplementos nutricionais demonstram não praticarem atividades que comprometam sua massa muscular. Enquanto que os não consumidores de suplementos nutricionais não demonstram esse rigor e constituem uma menor parte desse grupo. Este ponto também ressalva as características citadas anteriormente de falta de conhecimento científico e a adesão a características de indivíduos com dismorfia muscular, também descritas por Assunção (2002), quando relata que as atividades aeróbicas são evitadas para que não ocorra perda de massa muscular adquirida durante as pesadas sessões de musculação.

Notou-se também neste estudo uma relação tendenciosa por uma boa parte dos consumidores de suplementos a aderirem a estratégias danosas a saúde para a aquisição de um possível ganho de massa muscular, mesmo tendo total conhecimento dos prejuízos que as mesmas podem lhe causar. Enquanto que no grupo dos não consumidores de suplementos a maior parte deles demonstram terem uma possível consciência em relação aos cuidados com a saúde, já que os mesmos não utilizariam desses recursos prejudiciais. Isto se deve provavelmente ao fato de os consumidores de suplementos nutricionais almejarem um ganho de massa muscular em um curto período de tempo sem demonstrar preocupação nenhuma com os malefícios que estas atitudes poderão trazer-lhes. Segundo Pope e colaboradores, (1997) citado por Assunção (2002) em um dos critérios para dismorfia muscular, o indivíduo continua a exercitar-se, fazer dieta ou usar substâncias para melhorar seu desempenho a despeito de efeitos colaterais ou conseqüências psicológicas.

Finalizando e confirmando ainda mais, a procura dos consumidores de suplementos por inúmeras formas para otimizar o ganho de massa muscular independente de prejuízos decorrente das mesmas, foi visto que uma amostra significativa desse público consomem ou já consumiram esteróides anabolizantes, enquanto que no outro grupo, o dos não consumidores de suplementos, a amostra se assemelha a anterior, onde não utilizariam estratégias danosas e nesse tópico também praticamente não fazem ou nunca fizeram uso destas drogas, obtendo assim uma parcela da

amostra não significativa. Segundo Pope e Brower (2004) e dados do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos citados por Kanayama e colaboradores, (2006), cerca de 1 milhão de garotos e homens já fizeram uso de esteróides anabolizantes alguma vez. Por sua vez, Assunção (2002) retrata que os esteróides anabolizantes são utilizados ilicitamente por indivíduos, atletas ou não, com o objetivo de aumentar a força muscular ou melhorar a aparência. Seus usuários acreditam que estas drogas proporcionam sessões de atividades física mais intensas por retardar a fadiga, aumentar a motivação e a resistência, estimular a agressividade e diminuir o tempo necessário para a recuperação entre as sessões de exercício. Continuando, Brower (1993), diz que além disso os esteróides anabolizantes teriam ação direta no crescimento do tecido muscular. Em seguida, Pope e colaboradores, (1993) citado por Assunção (2002), observaram que 4 entre 9 indivíduos com dismorfia muscular haviam desenvolvido o quadro após o uso de esteróides anabolizantes, sugerindo que estes possam causar alterações na percepção da imagem corporal. Já Olivardia e colaboradores, (2000), em um outro estudo, observaram que indivíduos freqüentadores de academias de ginástica que faziam levantamento de peso e tinham dismorfia muscular apresentavam maior prevalência de uso de esteróides anabolizantes do que os indivíduos nas mesmas condições sem o transtorno. Percebe-se que apesar da gama de informação sobre os efeitos colaterais dessas drogas anabolizantes, grande parte dos praticantes de atividades físicas ainda insistem no seu uso indiscriminado.

O presente estudo possui algumas limitações, entre essas poderíamos destacar o fato de ter sido aplicado um questionário aberto ocasionando possíveis interpretações individuais, a carência de uma escala de silhuetas direcionada para o público que se exercita visando o aumento de massa muscular voltado para novos padrões estéticos (corpos definidos e musculosos), ou até a falta de um protocolo antropométrico que auxilie no diagnóstico da dismorfia muscular. Motivo este pelo qual não foram realizadas medidas antropométricas nem aferição do IMC na amostra.

## CONCLUSÃO

Finalmente, os dados do presente estudo demonstraram que os indivíduos que consomem suplementos nutricionais possivelmente possuem características normalmente presentes em um quadro de dismorfia muscular, não diagnosticando como tais, podendo, serem fortes candidatos a desenvolverem esse distúrbio de auto-imagem já que uma parte considerável desses usuários de suplementos demonstraram isso diante de vários pontos do questionário, entre os mais relevantes estão a preferência pela prática exclusiva da musculação, a predisposição a se exercitarem apenas para o ganho de massa muscular, o fato de evitarem rigorosamente atividades físicas que favoreçam a perda de massa muscular, adesão a estratégias para ganho de massa muscular causadoras de danos a saúde e até mesmo o uso de esteróides anabolizantes.

Sugere-se novos estudos de forma mais aprofundada que relacione o alto índice de consumo de suplementos, auto-imagem corporal e dismorfia muscular, como também o desenvolvimento de novas escalas de silhuetas e protocolos antropométricos que se adequem a esses novos padrões corporais observado na sociedade atualmente, como é o caso desse novo padrão masculino de corpos musculosos e também definidos.

## REFERÊNCIAS

- 1- Araújo, A.C.M.; Soares, Y.N.G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Rev Nutr Campinas*. 1999; 12(1): 5 – 19.
- 2- Assunção, S.S.M. Dismorfia muscular. *Rev Bras Psiquiatr*. 2002; 24 (Supl III): 80 – 4.
- 3- Branco, L.M.; Hilário, M.O.E.; Cintra, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Rev Psiquiatr Clín*. 2006; 33(6): 292 – 296.

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

4- Clarkson, P.M. Suplementos nutricionais para ganho de peso. *Sports Science Exchange*. 1998; 68(11):

5- da Silva, P.R.P.; Machado Júnior, L.C.; Figueiredo, V.C.; Cioffi, A.P.; Prestes, M.C.; Czepielewski, M.A. Prevalência do uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação de Porto Alegre. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2007; 51(1): 104 – 110.

6- de Jong, N.; Marijke, J.M.; Paw, C.A; de Groot, L.C.P.G.M.; Hiddink, G. J; van Staveren, W.A. Dietary supplements and physical exercise affecting bone and body composition in frail elderly persons. *American Journal of Public Health*. 2000; 90(6): 947 – 954.

7- Jankauskienė, R.; Kardelis, K.; Pajaujienė, S. Muscle size satisfaction and predisposition for a health harmful practice in bodybuilders and recreational gymnasium users. *Medicina (Kaunas)*. 2007; 43(4): 338 – 346.

8- Kakeshita, I.S.; Almeida, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev Saúde Pública*. 2006; 40(3): 497 – 504.

9- Kanayama, G.; Barry, S.; Hudson, J.I.; Pope Jr, H.G. Body image and attitudes toward male roles in anabolic-androgenic steroid users. *Am J Psychiatry*. 2006; 163(4): 697 – 703.

10- Leone, J.E.; Sedoryt, E.J.; Gray, K.A. Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training*. 2005; 40(4): 352 – 359.

11- Oliveira, A.S.; Araújo, C.G.S. Proposição de um critério antropométrico para suspeita diagnóstica de dismorfia muscular. *Rev Bras Méd Esporte*. 2004; 10(3): 187 – 190.

12- Pereira, R.F.; Lajolo, F.M.; Hirschbruch, M.D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. *Rev Nutr Campinas*. 2003; 16(3): 265 – 272.

Recebido para publicação em 09/12/2007  
Aceito em 19/01/2008

# 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Questionário :

Dados pessoais:

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_ Sexo ( )

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

1- Quais as modalidades de atividade física que você pratica na academia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2- Há quanto tempo você as pratica?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3- Qual a frequência semanal e duração da sessão de treinamento por dia, em cada modalidade?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4- Qual (ais) o seu objetivo (s) com a prática dessas atividades físicas?

\_\_\_\_\_

5- Você consome ou já consumiu algum suplemento nutricional?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6- Se na questão anterior, a sua resposta foi sim, relacione os tipos de suplementos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7- Há quanto tempo você faz uso desses suplementos nutricionais?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8-Especifique os resultados (objetivos) que você espera com o consumo de cada um desses suplementos.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9-Você se acha satisfeito com a sua massa muscular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10- Você se sente ansioso caso perceba redução na sua massa muscular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11- O interesse pela forma do corpo é o que mais lhe motiva a se exercitar (malhar)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12- A sua predisposição a se exercitar é geralmente voltada apenas para ganho de massa muscular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13- Ao faltar um treino, você fica ansioso ou inseguro por uma possível perda de massa muscular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14- Você evita rigorosamente atividades físicas que possam favorecer a perda de massa muscular?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15- Você se sente satisfeito com a medida do seu braço(bíceps)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16- E com a medida de seu tronco (peitoral)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

17-E com a medida de sua coxa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18-Você utilizaria estratégias para aumento de massa muscular, mesmo que essas práticas envolvessem riscos para saúde?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19- Você já fez ou faz uso de anabolizantes?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20- Se na questão anterior, a sua resposta foi não, você pensa em utilizar algum dia?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_