

**MODELO EXPERIMENTAL DE QUESTIONÁRIO PARA IDENTIFICAÇÃO DE POSSÍVEIS INDIVÍDUOS QUE APRESENTAM INDÍCIOS DE VIGOREXIA****Jetro Bezerra Rodrigues<sup>1</sup>, Francisco Acácio de Araújo<sup>1</sup>, Edson Ferreira Alencar<sup>1</sup>****RESUMO**

Objetivo: Propor um questionário que venha identificar possíveis transtornos relacionados a vigorexia, onde o mesmo possa vir a ser mais um instrumento de avaliação na anamnese dos frequentadores de academia. Materiais e Métodos: Proposição de um questionário para predisposição de indícios de vigorexia, sendo formuladas dez questões objetivas, atribuindo uma pontuação específica para cada questão relacionando-se aos temas ligados a esse transtorno. Resultados e Discussão: Através da revisão dos artigos relacionados a vigorexia, buscou-se abranger artifícios que fossem ligados a esse transtorno com a prerrogativa de formulação de um questionário que possa ser um meio de verificar algum tipo de predisposição que leva os frequentadores de academia a sofrerem com esse transtorno. Detectou-se que os homens jovens são os principais acometidos com a vigorexia, porém mulheres e pessoas mais velhas também podem ser atingidas. Conclusão: A partir do embasamento teórico foram formuladas as indagações presentes neste questionário que buscam atingir os indícios que predispõe a vigorexia, propondo um questionário que venha identificar possíveis transtornos relacionados ao dismorfismo corporal tentando com este estudo auxiliar na detecção desta síndrome que carece ainda de muitas pesquisas; para ajudar este público que é formado por sua maioria de jovens frequentadores de academia que esquecem que o corpo é a nossa morada principal.

**Palavras-Chave:** Vigorexia, Transtorno Dismórfico Corporal, Questionário.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física – Nutrição Esportiva

**ABSTRACT**

Model experimental of questionnaire for identification of possible individuals that present indications of vigorexia

Objective: To propose a questionnaire that comes to identify possible upset related to the vigorexia, where the same can come to be more an evaluation instrument in the anamnesis of the academy visitors. Materials and Methods: Proposition of a questionnaire for predisposition of vigorexia indications, being formulated ten objective subjects, attributing a punctuation specifies for each subject linking to the tied up themes to that upset. Results and Discussion: Through the revision of the related goods the vigorexia, was looked for to embrace artifices that were tied up to that upset with the prerogative of formulation of a questionnaire that can be a middle of verifying some predisposition type that takes the academy visitors they suffer it with that upset. It was detected that the young men are the main ones attacked with the vigorexia, they put women and older people can also be reached. Conclusion: Starting from the theoretical basement the present inquiries were formulated in this questionnaire that looks for to reach the indications that it predisposes the vigorexia, proposing a questionnaire that comes to identify possible upset related to the corporal dismorph trying with this auxiliary study in the detection of this syndrome that still lacks of many researches; to help this public that is formed by its majority of young academy visitors that you/they forget that the body is our main habitation

**Key Word:** Vigorexia, Upset Body Dismorph, Questionnaire.

E-mail: [jetrorodrigues@hotmail.com](mailto:jetrorodrigues@hotmail.com)  
Rua Domingos Gomes de Melo, 22.  
Malaquias – Santa cruz do Capibaribe – Pernambuco.  
55190-000.

## INTRODUÇÃO

Preocupações mórbidas com a imagem corporal foram consideradas exclusivas do gênero feminino até pouco tempo, sendo associadas aos quadros de anorexia e bulimia nervosa. Mais recentemente, estas preocupações também têm sido encontradas em homens, definidos inicialmente como anorexia nervosa reversa e posteriormente renomeada vigorexia.

Dentro dos comportamentos compulsivos teríamos aqueles relacionados a alterações do Esquema Corporal ou Transtorno Dismórfico Corporal, como por exemplo, a Anorexia Nervosa, a Bulimia e a Vigorexia. Essas pessoas teriam uma falsa imagem do próprio corpo, algumas achando que estão gordas (Anorexia e Bulimia), outras achando que não são fortes e perfeitos o suficiente (Vigorexia).

O termo Vigorexia, ou Síndrome de Adônis foi primeiramente assim denominado pelo psiquiatra americano Harrison G. Pope, da Faculdade de Medicina de Harvard, Massachusetts.

Esta síndrome, raramente encontrada na população em geral, acomete indivíduos de ambos os gêneros, embora seja muito mais prevalente no gênero masculino. Essa imagem distorcida tende a levar esses indivíduos a buscar nos exercícios de fortalecimento muscular a "correção" do seu problema. Um aspecto marcante desta síndrome é a busca incessante pelo aumento da massa muscular, além do uso freqüente e indiscriminado de substâncias ergogênicas e dietas hiperprotéicas.

Segundo Assunção (2005), o termo Dismorfia Corporal foi proposto em 1886 pelo italiano Morselli. Freud descreveu o caso "Homem Lobo", uma pessoa que, apesar de ter um excesso de pelos no corpo, centrava sua excessiva preocupação na forma e tamanho de seu nariz. Ele o via horrível, proeminente e cheio de cicatrizes, o termo dismorfia corporal é utilizado também como um termo relativo a vigorexia.

Assunção (2005) explica que a vigorexia é um quadro ainda não validado nem presente nos manuais diagnósticos em psiquiatria e não contamos ainda com estudos epidemiológicos na população geral. A importância que a sociedade demonstra em relação à aparência física é notória na

atualidade. Isso pode ser demonstrado, em parte, pela grande presença de matérias relacionadas à saúde, alimentação e exercício físico em qualquer veículo de comunicação.

Barros (2005) comenta que o aumento de jovens que sofrem com transtornos de imagem corporal, como bulimia, anorexia e vigorexia é um reflexo da obsessão com as formas do corpo. A reconfiguração de valor dessa nova sociedade cria uma verdadeira ditadura do corpo no qual a obesidade, sobrepeso e formas mais arredondadas geram afastamento social e problemas psicológicos tais como depressão e angústia.

Ballone (2005), diz que a Vigorexia está nascendo no seio de uma sociedade consumista, competitiva, frívola até certo ponto e onde o culto à imagem acaba adquirindo, praticamente, a categoria de religião. A Vigorexia e, em geral os Transtornos Alimentares exemplificam bem a influência sociocultural na incidência de alguns transtornos emocionais.

A Vigorexia, mais comum em homens, se caracteriza por uma preocupação excessiva em ficar forte a todo custo. Apesar dos portadores desses transtornos serem bastante musculosos, passam horas na academia malhando e ainda assim se consideram fracos, magros e até esqueléticos. Uma das observações psicológicas desses pacientes é que têm vergonha do próprio corpo, recorrendo assim aos exercícios excessivos e a fórmulas mágicas para acelerar o fortalecimento, como por exemplo, os esteróides anabolizantes, diz também Ballone (2005).

Deste modo Ballone (2007), fala que em todos esses estados as pessoas acabam desenvolvendo comportamentos compulsivos, repetitivos, com o objetivo de aliviar pensamentos obsessivos desconfortáveis, como, por exemplo, param de comer ou vomitam ao pensarem que estão gordos ou que podem engordar, fazem exercícios excessivamente se acreditam que não estão esbeltas o suficiente.

Cossenza (1992) diz que, a intenção de fortalecer os músculos através de exercícios com pesos progressivos, é tão antiga como a civilização. Assírios e Babilônicos já realizam tais exercícios por pura intuição, sem qualquer técnica apurada, levados unicamente pelo intuito de estética e força.

De acordo com Nabil e Turíbio (1999), “Musculação” é um termo que tem sido utilizado em português para designar o treinamento com pesos, que invariavelmente tem como um dos objetivos básicos o aumento da massa muscular.

Segundo Russo (2005), a prática regular com orientação e sem exagero trará benefícios proporcionando uma boa qualidade de vida, porém se essa prática acontecer em excesso os resultados serão outros, como: lesões musculares, desvios posturais, auto-estima, hipertrofia desproporcional entre os grupos musculares, entre outros.

Pereira (2003), diz que toda a prática esportiva precisa de limites, para obtenção dos resultados esperados.

Na visão de Guedes (2005), o culturismo está relacionado à estética corporal, que vem mudando de tempos e tempos. Na atualidade um dos fatores que mais contribui para a super valorização do corpo “malhado” é a mídia, que dita o padrão de corpo perfeito.

Filho (2003), diz que apesar das diferentes nuances na maneira de tratar a estética, propõe que ela pode trazer benefícios quando vista como aperfeiçoamento pessoal. Quando desperta a consciência das virtudes e limitações, quando ajuda cada pessoa a aceitar-se como sendo única no universo. Em outros termos, é na própria experiência estética – ou afetiva, ou bela, ou lúdica – da existência de uma obra de arte viva que o homem faz-se humano.

Domingues (2007), fala que na busca incessante pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria na performance, os frequentadores de academia, mais especificamente os praticantes de musculação, têm se submetido ao consumo de produtos, muitas vezes de forma abusiva, dentre os quais se destacam os Recursos Ergogênicos incluídos nesta lista os esteróides anabolizantes e os Suplementos Alimentares.

Isso ocorre porque nem sempre se tem cautela e paciência para esperar a evolução natural resultante do treino e da dieta.

Barros (2005) os suplementos nutricionais são utilizados visando aumento de força, da resistência física e melhora da imagem corporal. Entretanto, muitas dessas substâncias que incluem drogas ilícitas, produzem efeitos ergogênicos secundários diferentes dos esperados.

Segundo Nabih (2007) são chamadas anabolizantes, as substâncias que favorecem o anabolismo, ou seja, a construção de moléculas complexas que podem ser utilizadas quer como alimento de reserva quer como matéria viva. Os principais anabolizantes são os hormônios esteróides classificados como androgênicos. Os esteróides anabólicos comercializados são derivados sintéticos do androgênio testosterona. Diz ainda que, três efeitos decorrem de suas aplicações: ação virilizante, ação antiestrogênica e ação anabólica. Nem sempre é possível isolar estes resultados, sobretudo as ações virilizante e anabólica.

Assunção (2005) esclarece, em termos gerais, as alterações de imagem corporal no gênero masculino, ao contrário do que se pensava, são quadros relativamente comuns e diferem do padrão de distorção tipicamente feminino. As mulheres apresentam níveis bem maiores de insatisfação que os homens e descrevem sempre corpos mais magros como objetivo. No caso dos homens, há aqueles que seguem o padrão feminino, mas a maioria considera um corpo mais musculoso como representação da imagem corporal masculina ideal.

Chiesa (2005), afirma que os problemas não devem tornar-se motivo ou desculpa para afastar os jovens e as pessoas em geral de uma atividade física e muito menos da musculação. A musculação vem provando a cada pesquisa ser extremamente lucrativa para saúde e estética, lógico bem elaborada e orientada. É extremamente seguro treinar musculação nas academias que fazem uso de medidas de manutenção, assim como aquelas que possuem em seu quadro, profissionais capacitados. O mais importante em relação à evolução da condição física e a evitar lesões é a competência – orientação - profissional, e o bom senso para manter em ótimo estado de conservação e funcionamento dos equipamentos.

Esta preocupação constante com a auto-imagem corporal tem um reflexo negativo na sua vida social, podendo interferir sobre maneira na qualidade de vida destes indivíduos.

O objetivo do presente estudo é propor um questionário que venha identificar possíveis transtornos relacionados à vigorexia, onde o mesmo possa vir a ser mais um

instrumento de avaliação na anamnese dos frequentadores de academia.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Para a elaboração do estudo foram criadas questões baseadas no levantamento bibliográfico onde objetivamos a aplicação do questionário nas academias tendo como público alvo seus frequentadores.

Os procedimentos empregados no estudo foram elaborados a partir da formulação de questões onde criou-se um modelo experimental de questionário para identificação de possíveis indivíduos que apresentam indícios de vigorexia.

Foram disponibilizadas dez perguntas no questionário, e sua aplicação será orientada pelo monitor da pesquisa, onde os participantes serão classificados em um só grupo. Durante o preenchimento do questionário os voluntários não se comunicaram entre si, na tentativa de evitar possíveis interferências indesejáveis em suas respostas. Nesse caso, as perguntas do questionário são classificadas em ordem aleatória, mais a cada pergunta respondida existe um somatório de pontos para assim chegarmos a uma classificação do envolvimento do voluntário diante da vigorexia.

### Score para Predisposição a Vigorexia

Para predispor a vigorexia foi criado um questionário que terá sua avaliação a partir do somatório de pontos assinalados para cada resposta sim ou não.

Cada pergunta trará um coeficiente específico de acordo com o seu envolvimento aos indícios de vigorexia.

### Pontuação a ser anotada em cada questão

0 ponto Não há nenhuma ligação de vigorexia  
 1 ponto Leve predisposição ao comportamento vigorético  
 2 pontos Moderada predisposição ao comportamento vigorético  
 3 pontos Grave predisposição a vigorexia  
 4 pontos Comportamento extremamente vigorético

Questão	Pontuação			
1	A=0	B=1	C=2	D=3

2	Sim= 2	Não= 0
3	Sim= 2	Não= 0
4	Sim= 1	Não= 0
5	Sim= 4	Não= 0
6	Sim= 2	Não= 0
7	Sim= 0	Não= 2
8	Sim= 3	Não= 0
9	Sim= 4	Não= 0
10	Sim= 2	Não= 0

### Interpretação do questionário

**0 a 7 pontos:** Fique tranqüilo pois você não está dentro dos padrões considerados vigoréticos.

**8 a 10 pontos:** Seu comportamento ainda esta normal, mas já precisa se preocupar.

**11 a 15 pontos:** Procure colocar a atividade física e a saúde como forma de bem estar, não destrua seu corpo em virtude das cobranças para um corpo perfeito.

**16 a 21 pontos:** Todos os indícios indicam a vigorexia, procure um médico especialista para conhecer mais sobre o assunto.

Observação: Caso responda sim a questão cinco (5) o ideal seria procurar um médico para verificar se não restou nenhuma seqüela do uso de esteróides anabolizantes.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Russo (2005), para formulação do questionário foram elencadas situações que predispõe ao comportamento vigorético em relação a vários aspectos como, tempo de treinamento, utilização de recursos ergogênicos, treinamento excessivo e características narcisistas.

A imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. A indústria cultural pelos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens padronizando corpos. Olhares voltam-se ao corpo na contemporaneidade sendo moldado por atividades físicas, cirurgias plásticas e tecnologias estéticas.

As questões serão analisadas embasadas na descrição de artigos que demonstram o comportamento ligado a vigorexia.

1ª) Quanto tempo você passa na academia?  
 A) 1 hora ou menos      B) 1 hora e 30min  
 C) 2 horas                D) Mais 2 horas

## 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)

2ª) O tempo gasto na pratica de exercícos atrapalha sua vida social, profissional ou familiar?

A) SIM B) NÃO

Augusto (2006), diz que geralmente as sessões de treinamento deveriam durar entre 25 minutos e 60 minutos demonstrando que a margem de treinamento de força conseguiria ser eficiente para obtenção de ótimos resultados.

3ª) Você faz uso de suplementos alimentares?

A) Sim B) Não

Se a resposta anterior for SIM, há quanto tempo \_\_\_\_\_

Barros (2005) os suplementos nutricionais são utilizados visando aumento de força, da resistência física e melhora da imagem corporal. Entretanto, muitas dessas substâncias que incluem drogas ilícitas, produzem efeitos ergogênicos secundários diferentes dos esperados.

4ª) Você faz uso de algum tipo de dieta específica para o seu treinamento?

A) SIM B) NÃO

5ª) Você já fez algum ciclo de esteróides anabolizantes?

A) SIM B) NÃO

A vigorexia é uma alteração comportamental patológica, na qual os indivíduos apresentam uma preocupação com sua massa muscular. Esses indivíduos se comportam, de certa maneira, como os portadores de distúrbios da alimentação (isso é, anorexia nervosa ou bulimia), no sentido que buscam através da alimentação uma satisfação de seus objetivos, no caso específico, ganhar músculos. Para isso empregam todos os tipos de recursos, indo dos mais variados suplementos até os esteróides anabólicos.

6ª) Você se sente culpado quando não vai a academia?

A) SIM B) NÃO

Coelho (2003) os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior

bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

7ª) Você esta satisfeito com sua forma física?

A) SIM B) NÃO

Soares (2008), diz que é possível que exista um corpo humano perfeito, porém talvez, ele deva variar naturalmente no homem e na mulher, acompanhando as diferenças étnicas e culturais, mas principalmente seguindo uma orientação direcionada à promoção e a manutenção de níveis ótimos de saúde. É até possível que, em algum momento futuro, o corpo perfeito para a saúde e para a estética seja exatamente o mesmo.

8ª) Você já treinou lesionado?

A) SIM B) NÃO

9ª) Mesmo sabendo das enfermidades ocasionadas pelo excesso de treinamento você está disposto a correr esse risco?

A) SIM B) NÃO

Barga (2005) coloca que toda a pratica esportiva precisa de limites, para a obtenção de resultados esperados. Na musculação, não é diferente. Durante o treinamento ocorrem microlesões, que são rupturas intencionais das fibras. Assim, o local onde ocorreram essas rupturas sofre pequenas perdas. Isso faz com que o organismo sofra pequenas reações bioquímicas, que são estímulos que o próprio corpo lança, para reparar e fortalecer as fibras rompidas. É nesse momento que a massa muscular sofre as alterações que promovem os ganhos. Portanto treinar lesionado não demonstrou ser um bom negócio quando os objetivos de hipertrofia são evidenciados.

10ª) Você passa muito tempo na frente do espelho admirando seu corpo?

A) SIM B) NÃO

Gonçalves (2006), fala que o indivíduo vigoréxico treina excessivamente, olha-se constantemente no espelho e vê-se magro e fraco apesar do desenvolvimento muscular adquirido.

### CONCLUSÃO

A partir do embasamento teórico foram

# 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)

formuladas as indagações presentes neste questionário, que busca atingir os indícios que predis põe a vigorexia, propondo um questionário que venha identificar possíveis transtornos relacionados ao dismorfismo corporal tentando com este estudo auxiliar na detecção desta síndrome que carece ainda de muitas pesquisas; para ajudar este público que é formado por sua maioria de jovens freqüentadores de academia que esquecem que o corpo é a nossa morada principal.

## REFERÊNCIAS

- 1- Augusto, E.B. Influência do Treinamento Resistido Superlento nos Parâmetros Antropométricos e Funcionais de Adultos do Sexo Masculino. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. Mato Grosso. v. 1, n. 4. dez. 2006.p. 115-126.
- 2- Assunção, S.S.M. Atividades Físicas e transtornos alimentares. 1ª Ed. São Paulo. Ed. Phorte. 2001.
- 3- Ballone, G.J. Vigorexia - Síndrome de Adônis. in. PsiqWeb Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br>, revisto em 2005
- 4- Barga, B. Ninguém precisa ser o schwarzenegger. Esporte e saúde II, São Paulo. v 1. n 1. 2005. p. 5-6.
- 5- Barros, R.R. Imagem corporal e atividade física. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo. v 1. n 1. 2005. p. 1-2.
- 6- Coelho, S. Exercício físico realizado em academias. Revista Brasileira Medicina do Esporte.São Paulo. v 1. n 1. 2003. p 8-10.
- 7- Cossenza, E.C. Musculação feminina. 2ªEd. São Paulo. Sprint. 1992.p de 30 – 35.
- 8- Domingues, S.F. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte. Rio de Janeiro. v 6, n 4. jul/ago 2007. p 220.
- 9- Filho, A.L.D. Manual do Personal Trainer Brasileiro.2.ed. São Paulo. Ícone, 2003. p 59.
- 10- Gonçalves, J.C.N. Os riscos do culto ao corpo: a afetividade e a aderência em academias. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.2, set. 2006. p.403-25.
- 11- Guedes, D.P. Musculação Estética e Saúde Feminina. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2005. p 110.
- 12- Nabiha, H.S.M. Esteróides anabolizantes: efeitos anabólicos e andrógenos anabolic steroids: anabolic and androgenic effects. Revista Saúde e Movimento. São Paulo. v1, n 1. 2007. p 03.
- 13- Nabil, G.; Barros T.L.N: O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. 1 Ed.São Paulo. Ed. Atheneu. 1999. p 90.
- 14- Pereira, L.A. Razões para a prática de ginásticas de academia como atividade de lazer. Revista Portuguesa de Ciência do desporto. Porto. n 1. 2003. p 12.
- 15- Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. São Paulo, v 1. 2005. p 80-82.
- 16- Soares, C.G.A. Corpo humano perfeito: estética e saúde. CLINIMEX. São Paulo. v 1. 2008. p 2-5.

Recebido para publicação em 09/09/2008  
Aceito em 30/11/2008