

# Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de São Miguel do Oeste/SC

<http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201900030443>

Caroline MOROSINI\*  
Eloá Angélica KOENHLEIN\*

\*Universidade Federal da Fronteira Sul, Realeza, PR, Brasil.

## Resumo

Este trabalho teve como objetivo identificar a presença de indícios de vigorexia, o estado nutricional, percepções sobre a imagem corporal e o uso de suplementos em adultos jovens praticantes de musculação. Foram aplicados dois instrumentos para a coleta de dados, sendo um questionário para a verificação da percepção da imagem corporal com abordagem do grau de vigorexia e uso de suplementos e um conjunto de silhuetas. Avaliou-se ainda, o estado nutricional dos praticantes de musculação através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), associado ao percentual de gordura corporal. Participaram do estudo 52 indivíduos do sexo masculino, com idade média de 25,06 anos ( $\pm 4,83$ ) e com estado nutricional em que predominou um percentual de gordura corporal abaixo da média (82,7%). A utilização de suplementos nutricionais foi encontrada em 51,9% da amostra, sendo as fórmulas proteicas as mais utilizadas. Observou-se que 7,7% dos praticantes foram classificados possuindo severos indícios de vigorexia. No entanto, 28,8% apresentaram pelo menos 70% da pontuação necessária para serem classificados com severos indícios do transtorno, o que demonstrou comportamentos alterados em relação a exigência de um corpo ideal. Além disso, 63,5% dos praticantes de musculação relataram que não estavam satisfeitos com sua imagem corporal, e 94,2% gostariam de apresentar silhueta dois pontos acima da que achavam possuir, ou seja, desejavam ganhar massa muscular. Apesar do baixo índice de indivíduos que apresentaram severidade nos graus de vigorexia, é necessária uma maior atenção dos profissionais de educação física e nutricionistas que realizam o acompanhamento em academias de musculação na investigação e prevenção de possíveis danos à saúde de indivíduos que apresentam algum comportamento ligado ao transtorno, objetivando que estes sejam brevemente percebidos.

**PALVRAS-CHAVE:** Estado Nutricional; Suplementação; Musculação; Imagem Corporal.

## Introdução

Atualmente verifica-se que a sociedade impõe padrões sobre o que os indivíduos devem usar e como devem apresentar seus corpos<sup>1</sup>. A maioria destas informações são comercializadas pela mídia, a qual pode ser considerada uma das principais causadoras de alterações da percepção corporal, iludindo e fixando a visão de que certa imposição sobre um corpo musculoso e forte está associada com sucesso, felicidade e saúde<sup>2</sup>.

Devido a estas informações estarem disponíveis a diferentes grupos, independente de sua faixa etária, sintomas de transtornos alimentares como a bulimia e anorexia vieram crescendo em crianças e adolescentes<sup>3</sup>. Porém, segundo MOTA E AGUIAR<sup>4</sup>,

a preocupação e a procura pela busca do corpo parecido com o padrão de beleza imposto se mostra crescente em indivíduos do sexo masculino, deixando para trás o tempo em que as preocupações com a imagem corporal predominavam nas mulheres. No entanto, esta preocupação com o corpo se manifesta de maneira diferente, sendo de maior atenção o transtorno conhecido como vigorexia ou dismorfia muscular<sup>5-7</sup>.

O transtorno da vigorexia se apresenta como uma preocupação obsessiva na obtenção de um corpo forte e musculoso, onde o indivíduo dedica várias horas do dia a prática de exercícios físicos, sendo geralmente visível a associação de práticas

alimentares específicas, como as dietas hiperproteicas e o uso e abuso de drogas ergogênicas<sup>5,8-10</sup>.

Diante dos fatores que influenciam o aparecimento da vigorexia, a crescente procura por academias é notória, como é possível observar nos dados do SEBRAE<sup>11</sup>, em que o Brasil ocupa a segunda colocação no mundo em número de academias de ginástica, nas quais a musculação trata-se da atividade mais procurada<sup>12</sup>.

Outro aspecto que cabe salientar refere-se ao uso de suplementos alimentares, pois concomitantemente ao aumento da procura por academias, essa prática vem se mostrando muito comum entre frequentadores e principalmente entre praticantes de musculação, que em sua maioria utilizam suplementos alimentares e farmacológicos

sem prescrição e devidas informações por parte dos profissionais habilitados como nutricionistas e médicos<sup>13</sup>.

Assim, diante do exposto, o diagnóstico da vigorexia se torna um desafio, pois muitas vezes passa despercebido pelos profissionais da área da saúde, já que visualmente o indivíduo se apresenta fisicamente saudável<sup>14</sup>. Logo, quanto mais informações e conhecimentos sobre os sintomas deste transtorno, mais fácil se torna sua identificação precoce e a prevenção de possíveis complicações à saúde desses indivíduos<sup>15</sup>.

Portanto, diante do exposto, o objetivo do estudo foi verificar a presença de indícios de vigorexia e uso de suplementos alimentares por homens jovens praticantes de musculação.

## Método

A presente pesquisa apresentou natureza quantitativa, transversal, de caráter descritivo utilizando, para tal, dados primários.

Foram convidados a participar da pesquisa adultos jovens do sexo masculino, praticantes de musculação de quatro academias da região central da cidade de São Miguel do Oeste/SC, no período entre 13 de janeiro à 09 de fevereiro de 2015.

Os critérios de inclusão adotados foram: homens com massa muscular desenvolvida e aparente, com idade entre 19 a 35 anos, que praticavam musculação por um período maior que seis meses e com frequência de duas ou mais vezes por semana na academia. Os participantes da pesquisa foram identificados com o auxílio do profissional de educação física responsável pela academia.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal da Fronteira Sul (CAAE: 39600914.2.0000.5564), sendo que os indivíduos que aceitaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Para a realização das medidas antropométricas, foi utilizada balança antropométrica digital com capacidade de peso para 200 quilos da marca Marte®, estadiômetro com capacidade de 2 metros, com escala de 0,5 centímetros, fita antropométrica e adipômetro científico da marca Sanny® com precisão de 0,1mm. Todos os procedimentos foram realizados em local apropriado de forma individualizada, sendo que o avaliado encontrava-se com roupas leves, sem calçado e sem adornos nos bolsos e na cabeça.

A densidade corporal foi calculada a partir dos resultados de três dobras cutâneas: peitoral, abdominal e coxa medial, coletadas em rodízio e por meio de três repetições para cálculo da média. Avaliou-se o estado nutricional dos praticantes, a partir da estimativa de porcentagem de gordura corporal, por meio da equação de densidade corporal generalizada de JACKSON E POLLOCK<sup>16</sup>, juntamente com a equação de SIRI<sup>17</sup>. Os dados foram comparados com o padrão de gordura corporal para o sexo masculino proposto por LOHMAN<sup>18</sup>. Além disso, calculou-se o índice de massa corporal (IMC) ( $\text{peso}/\text{estatura}^2$ ) e utilizou-se os critérios de classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>19</sup>.

Após a coleta dos dados antropométricos, foi aplicado um questionário para a verificação da percepção da imagem corporal com abordagem do grau de severidade de vigorexia e uso de suplementos, juntamente com questões sobre dados sócio demográficos com o objetivo de conhecer o perfil dos praticantes avaliados.

No questionário proposto eram presentes, o conjunto de silhuetas proposto por LIMA et al.<sup>20</sup>, questões formuladas por RODRIGUES, ARAÚJO E ALENCAR<sup>21</sup> e para investigação mais detalhada do uso de suplementos, perguntas formuladas pelas autoras, abordando a frequência de uso, quantidade e origem da prescrição dos suplementos.

As perguntas que possuíam como objetivo a identificação de indícios de vigorexia, traziam em

sua resposta assinalada um coeficiente específico de acordo com o seu envolvimento e implicância nos indícios do transtorno, permitindo, assim, a partir do escore (baixo= <16 pontos e elevado= >16 pontos), determinar a presença ou não de indícios de vigorexia nos praticantes de musculação investigados.

Para a verificação da percepção da imagem corporal foi utilizado o conjunto de silhuetas proposto por LIMA et al.<sup>20</sup>, o qual possui nove silhuetas para cada pergunta que lhe é acompanhada, variando de um indivíduo mais magro e com pouca massa muscular para o mais musculoso.

A primeira pergunta se referia a qual silhueta que melhor representava a aparência corporal atual do indivíduo. A segunda questionava-se sobre, qual a

silhueta que gostaria que o seu corpo parecesse. E a terceira, pedia ao praticante para assinalar qual a silhueta que melhor representava a forma com que as outras pessoas o enxergavam.

Portanto, quando a variação entre a silhueta ideal e real se mostrou igual à zero, os indivíduos foram classificados como satisfeitos com sua imagem corporal. Já quando a diferença mostrou-se positiva (ideal > real), considerou-se um desejo de aumentar a massa muscular.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando-se programa *Microsoft Excel 2010*, sendo os resultados expressos como média, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa.

## Resultados

A amostra do estudo foi composta de 52 praticantes de musculação do sexo masculino, com idade média de 25,06 anos ( $\pm 4,83$ ), peso de 78,71kg ( $\pm 8,97$ ) e estatura de 1,77m ( $\pm 0,07$ ). Na TABELA 1, estão representados os dados quanto ao perfil dos praticantes de musculação avaliados.

Notou-se que a maior parte da amostra apresentava grau de instrução com nível superior completo, com tempo de prática de musculação entre 6 meses a menos que 2 anos, frequência de realização de musculação de 2 a 4 vezes na semana com uma duração de 1 hora ou menos.

TABELA 1- Perfil dos praticantes de musculação de academias de São Miguel do Oeste/SC.

		n	%	
<b>Grau de escolaridade</b>	Ensino médio incompleto	1	2%	*Asma
	Ensino médio completo	16	32%	
	Ensino superior incompleto	15	29%	
	Ensino superior completo	20	38%	
<b>Patologias prévias</b>	Sim*	3	5,8%	
	Não	49	94,2%	
<b>Tempo de prática de musculação</b>	Entre 6 meses < 2 anos	32	61,5%	
	Entre 2 anos a < 4 anos	14	26,9%	
	Período maior que 4 anos	6	11,5%	
<b>Frequência da prática de musculação</b>	2 a 4 vezes na semana	37	71,2%	
	5 a 6 vezes na semana	15	28,8%	
<b>Duração da sessão de musculação</b>	1:00h ou menos	27	51,9%	
	1:00h a 2:00h	23	44,2%	
	>2:00h	2	3,9%	

Com relação a avaliação antropométrica, encontrou-se um valor médio para IMC de 25,12kg/m<sup>2</sup> (+2,67) e 9,19% de gordura corporal. Além disso, foi possível observar que 50% da amostra encontrava-se com sobrepeso e obesidade, e 82,7% com percentual de gordura corporal abaixo da média (TABELA 2). Esse resultado é característico em praticantes de musculação, pois o excesso de peso apontado pelo IMC pode ser explicado por meio da

composição corporal, destacando a presença de massa muscular aumentada e baixo acúmulo de gordura.

No que diz respeito aos suplementos alimentares, afirmaram fazer dos mesmos 51,9% (27) dos indivíduos, com frequência de uso de até 5 dias na semana e consumo de uma vez ao dia. Ainda, percebeu-se que a associação de fórmulas foi bastante comum na amostra estudada, sendo as fórmulas proteicas as mais citadas (TABELA 3).

TABELA 2 -Estado nutricional dos praticantes de musculação de academias de São Miguel do Oeste/SC de acordo com IMC e percentual de gordura corporal<sup>19,18</sup>.

		N	%
IMC	<18,5kg/m <sup>2</sup> - Magreza	0	0%
	18,6 - 24,9kg/m <sup>2</sup> - Eutrofia	26	50%
	25 - 29,9kg/m <sup>2</sup> - Sobrepeso	23	44,2%
	>30kg/m <sup>2</sup> - Obesidade	3	5,7%
% de Gordura Corporal	Risco (<5%)	7	13,4%
	Abaixo da média (6 - 14%)	43	82,7%
	Média (15%)	0	0%
	Acima da média (16 - 24%)	2	3,9%

TABELA 3 -Características do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação de academias de São Miguel do Oeste/SC.

		n	%	
*Whey Protein; Albumina; Caseína; Arginina; Glutamina; Aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA). **Maltodextrina; Dextrose; Waxy Maize. **Creatina; caféina. °Glucosamina; óxido nítrico (NO <sup>2</sup> ).	Associação de fórmulas	1	10	37%
		2-3	11	40,8%
		4-5	3	11,1%
		>5	3	11,1%
Suplementos utilizados	Proteicos*	26	96,3%	
	Ergogênicos**	13	48,1%	
	Carboidratos°	6	22,2%	
	Polivitamínicos	5	18,5%	
	Outros°	3	11,1%	
Frequência do uso de suplementação diária	Uma vez ao dia	Antes	8	29,7%
		Depois	9	33,3%
	2 vezes ao dia	Antes e depois	4	14,9%
	3 vezes		0	0%
	Não soube relatar		6	22,2%

Quanto a motivação para o uso de suplementos, 37% dos indivíduos relataram iniciar a suplementação por conta própria e 25,9% apontaram receber mais de uma indicação, seja ela por amigo, nutricionista, propagandas, profissional da educação física e vendedor de loja de suplementos. Observou-se ainda que 22,2%

receberam indicação apenas de profissionais da educação física, 7% de nutricionista, e amigos e propagandas apresentaram percentuais abaixo de 4%, demonstrando baixa procura de indicação por profissionais habilitados e possíveis erros na melhor forma de utilização.

Por meio da análise da percepção corporal

utilizando-se as silhuetas, constatou-se que a maioria dos praticantes de musculação gostariam de apresentar uma silhueta maior do que a que eles achavam que possuíam, sendo a silhueta média apontada como atual de 4,26, para o corpo desejado de 6,36, e para o modo com que eles achavam ser vistos com a média de 4,57. Assim, notou-se uma

tendência dos indivíduos acreditarem serem vistos com uma silhueta semelhante a descrita com a atual. No entanto, os mesmos idealizaram uma silhueta 2 pontos acima da descrita como atual, estabelecendo como a silhueta mais desejada a de número 7 (51,92%), seguindo a silhueta 6 (25%) e 5 (15,38%), como apresentado no FIGURA 1.

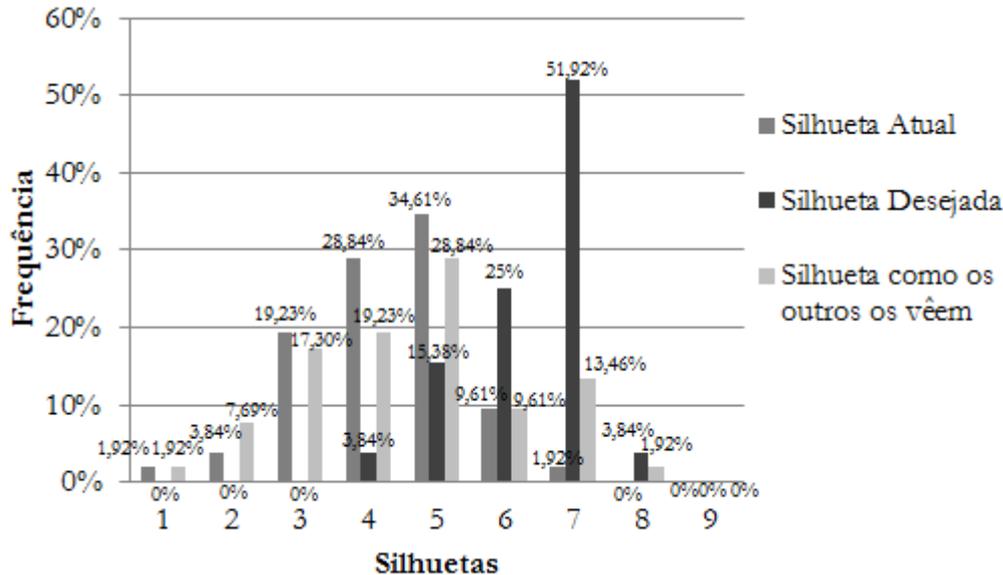


FIGURA 1- Frequência de percepções da imagem corporal de praticantes de musculação de São Miguel do Oeste-SC.

Na investigação de indícios de vigorexia (TABELA 4), verificou-se que grande parte dos praticantes de musculação relataram se sentirem culpados quando não iam à academia (71,15%), que 42,2% dos indivíduos avaliados já haviam realizado sessões de musculação com presença de lesões, e que 63,46% declararam sentirem-se insatisfeitos com sua forma física.

Enfatiza-se ainda, a relação entre a frequência de suplementação (51,9%) com a ausência em

grande parte dos indivíduos de realização de uma dieta específica (69,23%), apontando que o consumo de suplementação possa estar à frente de uma dieta saudável e equilibrada em qualidade e quantidades suficientes de acordo com as necessidades nutricionais específicas.

Notou-se ainda uma baixa frequência de relatos da utilização de ciclos de esteroides anabólicos (1,92%), o que pode estar associado ao número pequeno da amostra, como também a omissões de respostas.

TABELA 4 -Frequência absoluta e relativa das respostas do questionário de indícios de vigorexia de praticantes de musculação de academias de São Miguel do Oeste/SC.

Indícios de vigorexia	SIM		NÃO	
	n	%	n	%
A musculação atrapalha na sua vida social ou familiar?	5	9,61%	47	90,38%
Você faz uso de suplementos alimentares?	27	51,93%	25	48,07%
Você faz uso de algum tipo de dieta específica para seu treinamento?	16	30,76%	36	69,23%

continua

continuação

Indícios de vigorexia	SIM		NÃO	
	n	%	n	%
Você já fez algum ciclo de esteroides anabolizantes?	1	1,92%	51	98,07%
Você se sente culpado quando não vai à academia?	37	71,15%	15	28,84%
Você está satisfeito com sua forma física?	19	36,53%	33	63,46%
Você já treinou lesionado?	22	42,30%	30	57,69%
Mesmo sabendo das enfermidades ocasionadas pelo excesso de treinamento você está disposto a correr esse risco?	28	53,84%	24	46,15%
Você passa muito tempo na frente do espelho admirando seu corpo?	7	13,46%	45	86,53%

Na TABELA 5 são apresentados em frequência relativa e absoluta os resultados da somatória do questionário de indícios de vigorexia. Foi possível verificar que quatro indivíduos (7,69%) foram enquadrados com indícios de vigorexia, correspondendo a uma pontuação igual ou maior que 16 pontos. No

entanto, quinze praticantes (28,84%), obtiveram uma pontuação de 70% da necessária para se classificarem como portadores de indícios de vigorexia, ou seja, uma pontuação de 11 a 15 pontos, demonstrando que alguns dos sintomas característicos do transtorno já são visualizados nos praticantes estudados.

TABELA 5 - Indícios de vigorexia em praticantes de musculação de academias de São Miguel do Oeste/SC.

Indícios de vigorexia	n	%
Indivíduos que apresentaram baixo índice de vigorexia (< que 11 pontos)	33	63,46%
Indivíduos com pelos menos 70% da pontuação (11- 15 pontos)	15	28,84%
Indivíduos com indícios de vigorexia (maior ou igual a 16 pontos)	4	7,69%

## Discussão

A elevada escolaridade dos praticantes de musculação avaliados já foi descrita na literatura como característica importante nessa população. Dados que RISTOW et al.<sup>22</sup> demonstraram que 60,6% de sua amostra apresentavam mais de doze anos de estudo. Também verificou-se que indivíduos com maior escolaridade apresentam maior prevalência de atividade física<sup>23</sup>. De acordo com OKUMA apud ORTIZ, ISLER E DARIDO<sup>24</sup>, indivíduos que apresentam maior nível de escolarização e maior renda familiar, apresentam melhores índices de adesão e a permanência em programas de exercício físico, do que aqueles que não apresentam estas características. Colaborando com esta afirmação SABA<sup>25</sup>, mostra que o padrão de vida e o nível de informação são fatores que interferem no início, na manutenção e no abandono de qualquer atividade física.

Em relação ao estado nutricional, metade dos praticantes avaliados apresentaram excesso de peso de acordo com o IMC, e percentual de gordura corporal abaixo da média, ou seja, apresentavam massa muscular aumentada, semelhante aos estudos de SEHNEM E SOARES<sup>26</sup>, THEODORO, RICALDE E AMARO<sup>27</sup> e COELHO et al.<sup>28</sup>, nos quais os participantes dos estudos possuíam as mesmas características físicas.

Quanto ao tempo de prática, observou-se que a maioria dos praticantes estavam inseridos em um programa de musculação por um período entre 6 meses a menos que 2 anos, com regularidade de até 4 vezes na semana, caracterizando a amostra por frequentadores assíduos. Semelhante ao estudo de RISTOW et al.<sup>22</sup>, onde 54,8% dos praticantes relataram praticar musculação mais de três vezes por semana, porém diferente ao encontrado por SANTOS

E SANTOS<sup>29</sup>, onde 56% dos avaliados realizavam cinco treinos semanalmente.

A maior parte dos praticantes estudados relataram uma duração de treino curta, o que pode estar associado a ideia de que treinos mais curtos e intensos são mais efetivos. Porém, o uso de forma incorreta dessas estratégias podem ocasionar lesões e improdutividade quando a realização de treinos com cargas muito elevadas<sup>30</sup>.

O uso de suplementos alimentares frequente por praticantes de musculação, associado à ausência de prescrição e devidas informações por parte dos profissionais habilitados como nutricionistas e médicos também foi observado na maioria dos participantes desse estudo. Resultados que também se mostraram elevados nos estudos de FAYH et al.<sup>13</sup>, no qual 39,1% dos homens praticantes de musculação faziam o uso de suplementos, e ROSA E PERINA<sup>31</sup> e NOGUEIRA et al.<sup>32</sup>, nos quais mais da metade dos praticantes avaliados em seus estudos faziam o uso dos mesmos.

Dentre os suplementos mais consumidos, observou-se através de estudos como o de GOMES et al.<sup>33</sup> que os mais utilizados por praticantes de musculação foram a base de proteína, especialmente o BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada) e whey protein (proteína do soro do leite). Contribuindo com essa afirmação, GOSTON<sup>34</sup> apresentou que os suplementos que possuíam maior consumo pelos praticantes de atividades físicas também foram os ricos em proteínas, sendo este resultado também relatado por NOGUEIRA et al.<sup>32</sup>.

Além do número elevado dos praticantes estudados que referiram fazer o uso de suplementos, a maioria (55,5%) alegou utiliza-los até cinco vezes na semana e uma vez ao dia no horário após a sessão de musculação, semelhante ao que foi encontrado por MOREIRA, NAVARRO E NAVARRO<sup>35</sup>, onde 48,5% dos praticantes faziam o uso da suplementação diariamente.

Sabe-se que a associação de uma dieta balanceada com a prática regular de atividade física pode ser um importante fator para a melhora da saúde, porém se torna benéfica quando tudo isso se apresenta em quantidades normais, melhorando a qualidade de vida e a saúde, maximizando o bem estar evitando a fadiga, as lesões e otimizando os depósitos de energia<sup>36,29</sup>. Contudo, apesar da maioria dos indivíduos fazerem o uso de suplementação, notou-se uma baixa frequência em relação ao uso de dieta específica para o treinamento, não evidenciando possíveis alterações de hábitos alimentares com a

associação da prática de musculação, colocando em segundo plano uma alimentação saudável e adequada, a qual além de benefícios a saúde colabora na obtenção dos resultados.

Portanto, os dados encontrados no estudo podem se tornar preocupantes quando visualizado o uso de forma errônea, em grandes quantidades e ainda sua real necessidade de uso, já que os mesmos são destinados para atender as necessidades nutricionais específicas de atletas e auxiliar no desempenho do exercício<sup>37</sup>.

Devido a isso, destaca-se a importância do profissional nutricionista na avaliação e na prescrição de uma dieta e suplemento que atenda a real necessidade de cada indivíduo, não gerando exageros e conseqüentemente o aparecimento de possíveis complicações ocasionadas pelo excesso de suplementação<sup>38</sup>.

Outro ponto de extrema relevância, quando se trata de saúde e nutrição, é o conhecimento da fonte de indicação e prescrição, ou seja, se a utilização do suplemento foi baseada em uma indicação por profissional habilitado, já que muitos estudos vêm demonstrando a elevada prevalência da auto prescrição<sup>39,31</sup>.

Neste estudo, os resultados encontrados não se mostram distintos aos estudos observados, podendo haver o consumo em horários inapropriados, em quantidades e necessidades inadequadas prejudicando a saúde e o alcance dos objetivos<sup>40</sup>.

A análise da percepção corporal por meio das silhuetas demonstrou que 94% dos praticantes estavam insatisfeitos com sua imagem corporal, pois desejavam aumentar ainda mais a musculatura, apontando como a silhueta mais desejada a de número 7, correspondendo às características de 26,1 kg/m<sup>2</sup> de IMC e 2,4% de gordura corporal<sup>20</sup>. Dados semelhantes aos encontrados foram observados no estudo de CASTANHEIRA<sup>41</sup>, no qual utilizando a mesma escala de silhuetas, verificou que 89,7% dos indivíduos participantes desejavam um corpo mais musculoso, ou seja, encontravam-se insatisfeitos com sua imagem corporal, desejando uma silhueta dois pontos acima da atual.

Em estudo de ZIMMERMANN<sup>12</sup>, no qual foram investigados 61 adultos jovens praticantes de musculação do sexo masculino também foi encontrada a insatisfação com a imagem corporal em 95,08% dos indivíduos, apresentando ainda um desejo de alcançar uma silhueta em média dois pontos maiores do que a real. Assim, destaca-se a crescente preocupação entre os homens em relação

à procura de exercícios de fortalecimento muscular associada à melhora de sua aparência, demonstrando que a insatisfação corporal está bastante presente<sup>42</sup>.

Porém, é aceitável que os indivíduos preocupem-se com sua aparência e queiram cuidar de si mesmos, demonstrando alguma insatisfação corporal. Contudo, quando esse objetivo torna-se uma obsessão, o meio pode se tornar favorável para o aparecimento da distorção de imagem, o qual sintoma é presente na vigorexia<sup>43</sup>.

O questionário para identificação de possíveis indícios de vigorexia demonstrou que apenas 7,69% dos indivíduos apresentaram severos indícios do transtorno. Contudo, 15 praticantes, ou seja, 28,84% obtiveram pontuação correspondente a 70% da necessária para apresentar indícios elevados de vigorexia, enquadrando-os com comportamentos alterados em relação à exigência de um corpo ideal. Diferente ao encontrado por ZIMMERMANN<sup>12</sup> e SILVA et al.<sup>44</sup>, onde respectivamente, 23% e 38% dos entrevistados foram classificados como portadores de severos indícios do transtorno. Contudo, cabe ressaltar que, apesar do número pequeno de indivíduos que apresentaram severos indícios de vigorexia na amostra, boa parte apresentou alguns comportamentos relacionados ao transtorno, como chama-se a atenção para o fato de que 71,15% dos pesquisados afirmaram se sentirem culpados quando não frequentavam a academia, 63,46% não se sentiam satisfeitos com a sua forma física e 42,30% afirmaram que já treinaram lesionados.

Portanto, conclui-se através do estudo que apesar

do baixo índice de indivíduos que apresentaram severidade nos graus de vigorexia, deve-se levar em consideração que aproximadamente 30% foram classificados como portadores de alguns sinais do transtorno, classificando a maioria da amostra como insatisfeitos com a própria imagem corporal.

Além disso, observou-se o uso de suplementos alimentares sem prescrição por profissional habilitado, o que pode gerar possíveis complicações em função do excesso de nutrientes suplementados, sem avaliação de sua real necessidade. Ainda, cabe destacar, que a maioria dos praticantes não associavam a prática da atividade física com mudanças de hábitos alimentares específicos, o que pode demonstrar que a muitas vezes a suplementação está à frente de uma alimentação adequada de acordo com suas necessidades, colocando os suplementos como destaque na dieta.

Deste modo, acredita-se ser necessária uma maior atenção dos profissionais de educação física e nutricionistas que realizam o acompanhamento em academias de musculação na investigação e prevenção de possíveis danos à saúde de indivíduos que de alguma forma, leve ou expressiva apresentam algum comportamento ligado ao transtorno, objetivando que estes sejam brevemente percebidos.

Sendo assim, como sugestão para futuros trabalhos desta natureza, destaca-se a avaliação dietética destes indivíduos, podendo deste modo verificar de forma mais aprofundada o consumo alimentar e observar possíveis falhas de excesso e deficiências nutricionais.

## Abstract

Signs of vigorexy and use of dietary supplementation among bodybuilders in the city of São Miguel do Oeste/SC

The aim of this study was to identify the presence of vigorexy evidences, the nutritional status, body image perceptions and the use of supplements in young adults' bodybuilders. Two instruments for data collection were applied, one questionnaire to verify the body image perception with the degree of vigorexy approach and use of supplements and a silhouettes set. It was also evaluated the nutritional status of bodybuilders by calculating the Body Mass Index (BMI), together with the percentage of body fat. The study included 52 males with a mean age of 25.06 years ( $\pm$  4.83) and nutritional status that prevailed a percentage of body fat below average (82.7%). The use of nutritional supplements was found in 51.9% of the sample, the protein formulas were the most commonly used. It was observed that 7.7% of practitioners were classified having severe evidences of vigorexy. However, 28.8% had at least 70% of points required to be classified with severe evidence of trouble, which demonstrated altered behaviors from the requirement of an ideal body. In addition, 63.5% of body builders reported that they were not satisfied with their body image, and 94.2% would like to present silhouette two points above that thought has, or wanted to gain muscle

mass. Despite of the low rate of individuals that presenting severe degrees of vigorexy, it is necessary a greater attention by physical educators and nutritionists who do the monitoring in fitness centers in the investigation and prevention of possible damage to the individual health who have some behavior related to the disorder, aiming that they are perceived soon.

KEYWORDS: Nutritional State; Supplementation; Bodybuilding; Body Image.

## Referências

1. Camargo TPP, Costa SPV, Uzunian LG, Viebig RF. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. *Rev bras psicol esporte*. 2008;2(1):1-15.
2. Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. *Rev Nutr*. 2005;18:491-497.
3. Campagna VN, Souza ASL. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. *Boletim de Psicologia*. 2006;56:9-35.
4. Mota CG, Aguiar EF. Dismorfia Muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. *Rev Bras Ciênc Saúde*. 2011;27:49-56.
5. Assunção SSM. Dismorfia Muscular. *Rev Bras Psiquiatr*. 2002;24:80-84.
6. Melin P, Araújo AM. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. *Rev Bras Psiquiatr*. 2002;24:73-76.
7. Santos ARM, Silva EAPC, Moura PV, Dabbicco P, Silva PPC, Freitas CMSM. A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. *Rev Bras Ci e Mov*. 2013;21:135-142.
8. Ferreira UMG, Ferreira ACD, Azevedo AMP, Medeiros RL, Silva CAB. Esteroides Anabólicos Androgênicos. *Rev Bras Promoç Saúde*. 2007;20:267-275.
9. Del Ciampo LA, Rodrigues DMS, Del Ciampo IRL, Cardoso VC, Bettiol H, Barbieri MA. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Rev Bras Cresc e Desenv Hum*. 2010;20:671- 679.
10. Azevedo AMP, Caminha IO. Compulsão pelo corpo musculoso e estetização da saúde: um estudo sobre Dismorfia Muscular [dissertação]. João Pessoa (PA): Universidade Federal da Paraíba; 2011.
11. Rodrigues G. Brasil caminha para assumir liderança mundial em número de academias. Agência Sebrae de Notícias [Internet]. 2014 [citado 22 set. 2014]. Disponível em: <http://www.agenciasebrae.com.br/sites/v/index.jsp?vnextoid=ff8fd455e8d08410VgnVCM2000003c74010aRCRD&vnextfmt=default>.
12. Zimmermann F. Índícios de vigorexia em adultos jovens praticantes de musculação em academias de Biguaçu- SC [monografia]. Santa Catarina (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2013.
13. Fayh APT, Silva CV, Jesus FRD, Kerpel CG. Consumo de suplementos nutricionais por frequentadores de academias da cidade de porto alegre. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2013;35:27-37.
14. Schmitz JF, Campagnolo PDB. Características de Dismorfia Muscular em Praticantes de Musculação: Associação com o Consumo Alimentar. *Braz J Sports Nutr*. 2013;2:1-8.
15. Vasconcelos JEL. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. *Rev educ fís UNIFAFIBE*. 2013;2:91-97.
16. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr*. 1978;40:497-504.
17. Siri WE. Body composition from fluid spaces and density: analysis of methods. In: Brozek JE, Henschel A. *Technique for measuring body composition*. Washington: National academy of Science; 1961. p.223-244.
18. Lohman TG. *Advances in body composition assessment*. Champaign: Human Kinetics Publishers; 1992.
19. World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity*, Geneva, 3-5 June 1997. Geneva: World Health Organization; 1998.
20. Lima JRP, Orlando FB, Teixeira MP, Castro APAC, Damasceno VO. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de praticantes de musculação. *Arq Sanny Pesq Saúde*. 2008;1:26-30.
21. Rodrigues JB, Araujo FA, Alencar EF. Modelo experimental de questionário para identificação de possíveis indivíduos que apresentam indícios de vigorexia. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2008;2:390-395.
22. Ristow M, Santos L, Beims DF, Nesello LAN. Percepção corporal por praticantes de musculação. *Rev UNIFEBE*. 2013;1:1-11.

23. Hallal PC, Reichert FF, Siqueira FV, Dumith SC, Bastos JF, da Silva MC, et al. Correlates of leisure-time physical activity differ by body-mass-index status in Brazilian adults. *J Phys Act Health*. 2008;5:571-8.
24. Okuma apud Ortiz M, Isler G, Darido SC. Atividade Física e Aderência: considerações preliminares. *Rev Bras Med Esporte*. 1999;21:842-846.
25. Saba F. Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias. São Paulo: Manole; 2001.
26. Sehnem RC, Soares BM. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do Centro-Sul Do Paraná. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2015;9:206-214.
27. Theodoro H, Ricalde SR, Amaro FS. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul – RS. *Rev Bras Med Esporte*. 2009;15:291-294.
28. Coelho FD, Gomes LF, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Influência dos meios midiáticos na internalização da figura do corpo ideal entre praticantes de atividade física. *Coleç Pesqui Educ Fis*. 2012;11:119-126.
29. Santos MAA, Santos RP. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. *Rev Paul Educ Fís*. 2002;16:174-85.
30. Nassau F, Costa S. Musculação e Overtrainig (sobretreinamento) [Internet]. 2015 [citado 3 ago. 2015]. Disponível em: <http://www.trustsports.com.br/consultar/textos/imagem/Overtraining.pdf>.
31. Rosa V, Perina F. Consumo de suplementos nutricionais e anabolizantes de frequentadores de academia de Nova Aliança/SP. *Rev Científica Unilago*. 2012;1:13-30.
32. Nogueira FRS, Brito AF, Vieira TI, Oliveira CVC, Gouveia RLB. Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa, Paraíba. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2015;37:56-64.
33. Gomes GS, Degiovanni GC, Garlipp MR, Chiarello PG, Junior AAJ. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. *Rev Med Ribeirão Preto*. 2008;41:327-331.
34. Goston JL. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores associados [dissertação]. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais; 2008.
35. Moreira NM, Navarro AC, Navarro F. Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-es. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2014;8:363-372.
36. Cruzat VF, Rogero MM, Borges MC, Tirapegui J. Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. *Rev Bras Med Esporte*. 2007;13:336-342.
37. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 18/2010. Dispõe sobre alimentos para atletas [citado 5 nov. 2014]. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/65f5b80047457f258ad7de3fbc4c6735/RDC+dos+Atletas+-+Dicol.pdf?MOD=AJPERES>.
38. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução n.390, de 22 de novembro de 2006. Regulamenta a prescrição dietética de suplementos nutricionais e dá outras providências.
39. Silva J. Suplementação alimentar: O uso de suplementos nutricionais nas academias de ginástica de Picuí-PB [monografia]. Paraíba (PB): Universidade Estadual da Paraíba; 2014.
40. Andrade LA, Braz VG, Nunes APO, Velutto JN, Mendes RR. Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma clínica de nutrição esportiva de São Paulo. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2012;3:27-36.
41. Castanheira RPM. Composição corporal, percepção e satisfação da imagem corporal de homens praticantes de musculação [monografia]. Santa Catarina (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2011.
42. Silva IBB. A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Müller – SC [monografia]. Criciúma (SC): Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2012.
43. Junior MP, Junior WC, Silveira FV. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. *Rev Bras Nutr Esportiva*. 2013;7:345-352.
44. Silva CFP, Gutierrez IF, Loureiro SS, Oliveira TC, Nacif M. Sinais e sintomas característicos de vigorexia em homens praticantes de musculação. *Rev Dig Buenos Aires*. 2015;19.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA:  
Eloá Angélica Koehnlein  
Rua Edmundo Gaievski, 1000.  
Paraná - BRASIL  
CEP: 85770-000  
E-mail: [elo.koehnlein@uffs.edu.br](mailto:elo.koehnlein@uffs.edu.br)

Submetido: 11/11/2015  
Aceito: 11/12/2018