

A VIGOREXIA NO FISICULTURISMO

MASCARENHAS, Gabriela de Oliveira¹

MICALISKI, Emerson Liomar²

¹ Bacharel em Psicologia (Universidade Católica de Pelotas- UCPEL). Especialista em Psicologia Clínica (Universidade de Araraquara- UNIARA).

² Tutor do Curso de Pós Graduação em Psicologia do Esporte (Centro Universitário Internacional Uninter).

RESUMO

Atualmente, muitas pessoas estão em busca do corpo perfeito e no meio fitness este é definido como o corpo que possui pouca gordura e muita massa magra, com aspecto escultural, evidenciando os músculos. O fisiculturismo é uma competição que julga a forma, a aparência física, o volume e a harmonia da conformidade muscular. Em busca deste ideal o atleta, principalmente o competidor, submete-se a dietas rígidas e intensas e ao excesso de exercícios físicos, o que pode acarretar vários danos, entre eles os psicológicos, como a vigorexia, que é concebida como a inversão da imagem, a insatisfação com o próprio corpo e a obsessão em adquirir cada vez mais músculos. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa em livros, sites e revistas *online* para se investigar se existe relação entre o fisiculturismo e a vigorexia. Verificou-se que esta relação existe e é de muita proximidade porque muitos fisiculturistas buscam incansável e compulsivamente a forma física almejada. A inversão da imagem é um transtorno que precisa ser reconhecido e tratado, pois é um problema que atinge os fisiculturistas. Este estudo mostra a necessidade do treinador físico, psicólogo esportivo e nutricionista estarem atentos aos sintomas da vigorexia para conseguirem encaminhar ou tratar o atleta, caso apresente os sintomas. Espera-se que este estudo sirva de alerta para aqueles que buscam um corpo perfeitamente definido e se perdem na busca do mesmo. Torna-se importante alertar as instituições como academias e centro de treinamentos que, a partir do conhecimento sobre a importância da psicologia esportiva.

Palavras Chaves: Fisiculturismo. Vigorexia. Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade atual, muitas pessoas estão em busca do corpo perfeito e no meio fitness este é definido como o corpo que possui pouca gordura e muita massa magra, com aspecto escultural, evidenciando os músculos. Este biotipo almejado pode levar as pessoas a se submeterem a dietas rígidas e intensas e ao excesso de exercícios físicos, o que é bastante comum nos casos dos atletas fisiculturistas.

Estes atletas, que valorizam músculos bem definidos e a assimetria corporal, muitas vezes ultrapassam os limites da perfeição, pois mesmo já apresentando o físico ideal para as exigências padronizadas, não se sentem confiáveis e satisfeitos, acham-se imperfeitos e se envolvem em uma busca intensa pelo belo, fazendo exigências

corpóreas e mentais além do recomendado. Essa busca muitas vezes pode ser desenfreada e colocar em risco, tanto a saúde física como a saúde mental do atleta.

A vigorexia tem como principal característica a distorção da imagem, fazendo com que o indivíduo tenha o foco incansável de ganhar massa muscular. No meio fitness, o sofrimento do atleta pode ser minimizado pelos colegas que possuem rotina semelhante, mas se mantém com saúde física e psíquica ou, pode ser aumentado por aqueles que já estão a mais tempo no esporte e cometem exageros. A linha é muito tênue entre o saudável e o doentio, então os fisiculturistas estão em um grupo de risco perante a vigorexia.

O principal foco do presente trabalho é investigar a relação dos fisiculturistas com a vigorexia e se espera que este estudo sirva de alerta para aqueles que buscam um corpo perfeitamente definido e se perdem na busca do mesmo, pois assim, poderão buscar acompanhamento psicológico. Também se torna importante alertar as instituições como academias e centro de treinamentos que, a partir do conhecimento sobre a importância da psicologia esportiva, poderá oferecer serviço com psicólogo especializado não apenas para trabalhar a performance do atleta, mas também para cuidar da saúde mental do mesmo, caso seja identificado um comportamento prejudicial a sua saúde.

Tem-se como questão, investigar se existe relação entre o fisiculturismo e a vigorexia e como objetivos específicos: Conceituar e contextualizar o fisiculturismo; descrever vigorexia e; apontar os diversos fatores que podem contribuir para a vigorexia no fisiculturismo.

Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica em livros, revistas e sites com abordagens científicas do assunto, preferencialmente dos últimos dez anos, onde se incluiu a busca por informações sobre a relação do fisiculturismo com a vigorexia, excluindo-se a vigorexia em outros tipos de esportes.

2 O FISCULTURISMO E A VIGOREXIA

O fisiculturismo é um esporte onde os atletas treinam para desenvolver todas ou determinadas partes do corpo e músculos, porém de forma equilibrada e com harmonia (IFBB, 2017).

De acordo com Schwarzenegger (2002), as características apresentadas hoje pelo fisiculturismo surgiram nos anos 20, porém, este culturismo ao corpo, voltando ao ideal grego, do músculo como celebração à estética, o belo, já se manifestava no final do século XIX.

O autor reforça que entre 1920 e 1930, os pesos começaram a ser utilizados para o desenvolvimento muscular, diminuindo o tempo para se alcançar o efeito desejado, ou seja, a musculatura ideal (SCHWARZENEGGER, 2002).

O fisiculturismo no Brasil, para além dos limites do esporte, tem se auto afirmado como prática corporal, o que demonstra a superlotação de academias de musculação e os corpos de muscularidade acentuada que circulam pelas ruas do país (SOUZA, 2016, p.7).

Atualmente no Brasil, as maiores competições de fisiculturismo são realizadas pela Federação Brasileira de Musculação e as competições são realizadas anualmente para que os atletas possam ter tempo para se prepararem fisicamente para competir (SOUZA, 2012).

Segundo Luz e Sabino, (2006, p. 4) “o fisiculturismo é a competição estrita da forma. O praticante posiciona-se diante de um júri que vai julgar sua aparência física; mais especificamente o volume e a suposta harmonia de sua conformidade muscular”.

Alguns critérios são avaliados nas competições e Souza (2012, p. 4), citando o Manual de competição da *National Amateur Bodybuilding Association* (NABBA), informa que:

- Muscularidade é o tamanho dos músculos em relação à estrutura esquelética, formato dos músculos, qualidade dos músculos, músculos sólidos, densos.

Também inclui a separação entre músculos adjacentes e a grupos musculares, estriação dentro do músculo ou grupo de músculos, com mínimo de gordura e água entre a pele e o músculo, realçando a aparência muscular.

- Simetria refere-se à estrutura harmônica de um físico relativo ao tamanho de várias partes corporais, forma, proporção, destaque e equilíbrio de cada parte corporal uma em relação à outra, resultando um todo coeso e equilíbrio geral.

- Apresentação é mostrar de forma vantajosa a habilidade de posar, postura, projeção e presença de palco.

O corpo é analisado nos mínimos detalhes durante a competição, tanto a musculatura, como a simetria e outras características, todos os aspectos corporais em relação a forma física são observados. Sobre a apresentação, consideram-se partes importantes o tom de pele, preparação e traje de poses, a coreografia, entre outros, embora este último quesito não conte para a classificação (SCHWARZENEGGER, 2002).

Segundo Souza (2012, p. 2):

O fisiculturismo é um esporte que lida com o âmagos social, o corpo. Nas competições não é julgada a habilidade esportiva do atleta como nos demais esportes, mas sim a estética do seu próprio corpo, o quão belo ele possa apresentar-se ao outro. O belo e o ideal do fisiculturista é significado singularmente dentro do próprio esporte, onde o corpo belo e ideal é aquele que atinge o máximo de volume muscular com o mínimo de massa gorda possível, além de ser extremamente definido e simétrico.

A autora considera que:

O atleta fisiculturista é o soberano em matéria de corpo, ele detém o saber sobre a produção do corpo ideal, assim a muscularidade, que é matéria de símbolo, representa o saber vivo, pois o culturista não apenas sabe, mas evidencia em seu próprio corpo que sabe que detém este poder. Para a obtenção deste corpo ideal, são traçadas algumas metas de preparação que incluem tipos específicos de exercícios e dieta (SOUZA, 2012, p. 7-8).

Estevão e Bagrichevsky (2004, p.18), expõem algumas das técnicas que os fisiculturistas praticam para se manterem conforme os padrões exigidos, dentre elas:

o emprego de um regime de treinamento físico diário muito intenso, no qual predominam inúmeros exercícios de força com pesos, concomitantemente à administração de elevadas doses de hormônios anabólicos androgênicos (sintéticos), para a aquisição de exacerbada quantidade de massa muscular corpórea e para significativa redução de tecido adiposo, com fins estritamente estéticos.

Desta forma, os fisiculturistas se empenham e investem no seu corpo, nem sempre cientes ou orientados sobre os riscos de certas práticas.

2.1 OS RISCOS DO FISCULTURISMO

Algumas das práticas desenvolvidas em busca do corpo perfeito podem oferecer riscos à saúde do fisiculturista e de acordo com Botelho (2009, p. 13), os riscos fazem “parte do cotidiano das atletas e a disponibilidade de uma série de produtos no mercado, além do fácil acesso a eles, compõem o quadro de riscos experimentados no desejo de transformarem seus corpos para fazerem parte do universo do fisiculturismo”.

Considera ainda que “os riscos não são percebidos como riscos ou são minimizados e consentidos frente a um objetivo a ser alcançado. Nesse universo, ele tem uma lógica própria, é o meio de ascender na carreira, de ter sucesso” (BOTELHO, 2009, p. 13).

Segundo Steptoe *et al.* (2002) *apud* Silvestre *et al.* (2014, p. 123),

O atleta de fisiculturismo, em busca da perfeição corporal, em alguns casos, se torna obcecado pelos seus hábitos alimentares e a sua rotina de vida é voltada única e exclusivamente ao corpo, assim, o mesmo pode sentir-se insatisfeito quanto à própria imagem corporal e desenvolver patologias decorrentes a este sentimento.

Estes complexos podem ser agravados pela busca inconstante da beleza física, acompanhadas de “ansiedade, depressão, fobias, atitudes compulsivas e repetitivas - como olhadas seguidas no espelho para verificar a evolução da sua imagem”. (ASSUNÇÃO, 2002 *apud* CAMARGO *et al.*, 2008, p. 5).

Segundo Baptista (2005) *apud* Camargo *et al.* (2008, p. 5):

Frequentadores assíduos de academia que realizam exercício físico em excesso na busca de um corpo perfeito, fazem parte do grupo de pessoas que sofrem de Vigorexia. Essas pessoas se tornam perfeccionistas consigo mesmas e obsessivas pelo exercício, passando horas dentro das academias.

O fisiculturismo é um esporte tanto masculino quanto feminino e ambos os sexos podem passar por riscos em relação a sua saúde durante o processo de transformação de seus corpos. Existem os riscos que atingem a saúde física e os que atingem a saúde mental, entre os quais, a vigorexia.

2.2 A VIGOREXIA

De acordo com Falcão (2008), a Vigorexia é a percepção distorcida da imagem corporal caracterizada pela depreciação do próprio corpo. Esse transtorno pode atingir qualquer pessoa independente de classe social ou etnia. O autor explica que existe prevalência do sexo masculino e que geralmente são:

Pessoas extremamente fortes e musculosas, mas se percebem como sendo fracas, sentem-se magras, franzinas e com pouca massa muscular, quando, na verdade, tem o desenvolvimento muscular muito acentuado e até exagerado. São pessoas com sérios comprometimentos de sua imagem corporal (FALCÃO, 2008, p. 2).

Os estudos sobre a imagem corporal foram iniciados e aprofundados na escola britânica, tanto nos aspectos neurológicos quanto nos fisiológicos e psicológicos. O neurologista Henry Head London Hospital foi o primeiro a usar o termo esquema corporal e também o primeiro a construir uma teoria na qual “cada indivíduo constrói um modelo ou figura de si mesmo que constitui um padrão contra os julgamentos da postura e dos movimentos corporais” (FISHER, 1990, p. 5 *apud* BARROS, 2005, p. 547).

Fatores cognitivos, comportamentais, o ambiente em que o indivíduo se encontra, o estado emocional e psicológico, podem determinar o surgimento do quadro de Vigorexia (GRIEVE, 2007 apud CAMARGO *et al.*, 2008, p. 5).

Conforme Mota e Aguiar (2011, p. 52), a vigorexia é considerada como um “transtorno obsessivo-compulsivo, por haver uma obsessão por musculatura e uma compulsão por exercícios físicos, propiciando a ingestão de substâncias que aumentam a massa muscular e a grande distorção da imagem corporal”.

De acordo com Vasconcelos (2013, p. 94) “a vigorexia está totalmente ligada a aspectos psicológicos, pois ela vem através da mente distorcendo a imagem da própria pessoa” e, segundo Aguiar e Mota (2011, p. 51), a percepção da imagem corporal pode ser:

- a) Visual: Aquilo que a pessoa vê no momento que se olha.
- b) Mental: O que a pessoa pensa em relação a si mesma.
- c) Emocional: Como a pessoa se sente em relação ao que ela está vendo.
- d) Cinestésico: Como a pessoa administra as partes do seu corpo.

Gomes, 2005 *apud* Mota e Aguiar (2011, p. 52) considera ainda que:

os indivíduos acometidos pela vigorexia participam dos mesmos pensamentos obsessivos que têm os portadores de dismorfia corporal e anorexia. Essas pessoas executam certos rituais repetitivos diante do espelho, o qual lhes mostra sua imagem distorcida, e, além disso, sofrem de pensamentos persistentes sobre como percebem sua imagem corporal.

Neste sentido, Vieira, Rocha e Ferrarezzi (2010, p. 35) alertam que existe “um fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios emocionais relacionados ao exercício físico, como dismorfia muscular e vigorexia”.

A partir desta abordagem, traça-se uma relação direta entre o fisiculturismo e a vigorexia, mostrando-se quão tênue é a linha entre o sano e o dano.

2.3 A RELAÇÃO ENTRE O FISCULTURISMO E A VIGOREXIA

Nos dias atuais, considera-se que a vigorexia é causada por uma associação de fatores como “as cobranças sociais, a alta exposição na mídia de padrões de beleza e as insatisfações e inseguranças pessoais e psicológicas do próprio indivíduo” (CONTI; FRUTUOSO & GAMBARDELLA, 2005 *apud* VASCONCELOS, 2013, p. 96).

Conforme Vasconcelos (2013, p. 92):

A Vigorexia está totalmente relacionada com a imagem corporal e apresenta como sintomas a prática excessiva de exercício físico (essas pessoas chegam a ficar mais de 5 horas em uma academia) e padrões alimentares específicos, geralmente compostos de dieta hiperproteica, além de inúmeros suplementos com base em aminoácidos ou substâncias para aumentar o rendimento físico.

O autor complementa salientando que a vigorexia faz com que a pessoa tenha uma visão totalmente negativa do seu corpo, realizando assim exercícios extremamente excessivos para atingir o corpo dos sonhos (VASCONCELOS, 2013, p. 94).

Alff (2016), possui embasamentos que salientam a relação que existe com o esporte e as doenças psíquicas e Pires e Baptista (2016, p. 393) salientam que:

a vigorexia, vem interferindo na vida de diversos esportistas, inclusive os aderentes da musculação. Dentre muitos sinais e sintomas deste transtorno, a uso de esteroides anabolizantes reflete de uma forma superior as outras características, haja vista a possibilidade de gerar dependência não apenas física como também psicológica.

Com o objetivo de atingir a forma física adequada ao esporte, fisiculturistas manipulam a ingestão calórica, a quantidade de sal da dieta e em alguns casos, utilizam medicamentos diuréticos ou até mesmo suspendem a ingestão hídrica pré-competição. O uso de suplementos alimentares e agentes ergogênicos, incluindo esteróides anabolizantes, é comum no treinamento tanto de fisiculturistas quanto de levantadores de peso. Em conjunto a isso vem os excessos na atividade física, tudo em

função da insatisfação corporal, que em alguns casos, essa percepção é distorcida, indicando uma dismorfia corporal (CAMARGO *et al.*, 2008)

Porém, é importante salientar que tais recursos devem ser utilizados com cautela e recomendados por um profissional especializado, já que podem acarretar diversos danos à saúde do atleta (ROGATTO, 2003; PERRY *et al.*, 2005 *apud* CAMARGO *et al.* 2008, p. 6).

Além dos danos à saúde física e psicológica, a utilização destes recursos ainda podem causar danos financeiros, pois os atletas exageram no que se refere a ingestão de proteínas e nos exercícios físicos, se dedicando grande parte do dia para que consiga alcançar os objetivos, assim como investem muito dinheiro em suplementação (Vasconcelos, 2013).

Também, “a busca obsessiva para atingir um corpo considerado perfeito, faz com que o indivíduo não considere as práticas prejudiciais à saúde. Além disso, a pessoa com esse transtorno acaba por prejudicar sua vida social e recreativa” (ASSUNÇÃO, 2002 *apud* VASCONCELOS, 2013, p. 92).

Por estes motivos, torna-se importante conhecer os sinais de alerta para a vigorexia que são citados por Savoia (2000), resumidos e organizados por Vasconcelos (2013, p. 97).

- a) Percepção de que o corpo não é suficiente musculoso;
- b) Presença de sofrimento e prejuízo social, ocupacional e em outras áreas de funcionamento devido a essa preocupação;
- c) Desistência de atividades sociais, ocupacionais ou recreativas importantes, por causa do desejo compulsivo de manter sua rotina de exercícios físicos ou sua dieta;
- d) Fuga de situações nas quais seu corpo possa ser exposto, ou vivência de sofrimento e ansiedade intensos, quando essas situações não puderem ser evitadas;
- e) Escolha por exercitar-se, fazer dieta ou usar substâncias para melhorar seu desempenho apesar dos efeitos colaterais ou consequências psicológicas

Para que se crie um alerta sobre os riscos da vigorexia e se possa contribuir para um olhar mais atento a esta patologia, torna-se importante que:

Treinadores, técnicos e a equipe interprofissional devem ser sensibilizados em relação aos problemas que podem ser desenvolvidos em relação à saúde física e psicológica de atletas e desportistas, buscando identificar possíveis distorções comportamentais, a fim de evitar ou minimizar a ocorrência da Vigorexia (VIEIRA; ROCHA; FERRAREZZI, 2010, p. 10).

Com esta abordagem, pode-se esclarecer alguns pontos relevantes sobre a relação do fisiculturismo com a vigorexia e se mostra o quão importante é o assunto.

2.4 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se por uma pesquisa bibliográfica na qual foram utilizados livros e artigos científicos para fundamentar teoricamente a relação do fisiculturismo com a vigorexia. A deliberação dos autores utilizados foi de grande valia para que o artigo fosse escrito, de modo que as reflexões foram baseadas em seus princípios e argumentos, provocando o leitor a questionamentos e possibilidades acerca do tema.

Foram investigados autores como: Botelho (2009), Camargo (2008), Estevão e Bagrichevsky (2004), Falcão (2008), Mota e Aguiar (2011), Souza (2012-6), Vasconcelos (2013), em sites como *Scielo* e *Google Acadêmico* e revistas como *Rev. bras. psicol. Esporte*, *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, *Educación Física y Deportes*, entre outras.

Como critério de inclusão, pesquisou-se a vigorexia no fisiculturismo e como critério de exclusão teve-se a vigorexia em outros esportes.

A pesquisa bibliográfica torna-se fundamental para que se tenha material de estudo e embasamento teórico para futuros trabalhos e produções científicas, possibilitando a troca de ideias e diferentes argumentos, necessários para um melhor embasamento teórico sobre o assunto em questão.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho mostrou que existe uma relação de muita proximidade entre o fisiculturismo e a Vigorexia, pois mostra-se que muitos fisiculturistas estão envolvidos em um contexto onde o cenário gira em torno de exigências padronizadas de exacerbadas condições físicas e musculares. Padrões não só de competições, mas de frequentadores de academias e centros de treinamento, influenciados pela mídia e pelas competições.

Verificou-se que o fisiculturismo é uma competição que valoriza o corpo, o esculturismo muscular e que em busca da perfeição, alguns excessos são realizados como os treinos repetidamente exaustivos, os suplementos alimentares que são acrescentados à rotina alimentar e o uso de anabolizantes.

Alguns danos físicos acometem os adeptos do fisiculturismo, mas também os psicológicos fazem parte desta estatística, pois grande parte dos fisiculturistas buscam incansável e compulsivamente a forma física almejada, visualizando o seu corpo sempre aquém do desejado. A inversão da imagem é um transtorno que precisa ser reconhecido e tratado e é um problema que atinge os fisiculturistas.

A vigorexia é um processo doloroso para quem não a trata e conclui-se que existem vários fatores que podem desencadeá-la, como os modelos que o indivíduo tem, as referências nas academias. Porém, percebe-se que este mal nem sempre é percebido por quem está envolvido e pode agravar-se.

Então a probabilidade de se encontrar pessoas propensas a desenvolver a vigorexia no esporte fisiculturismo é bem maior, comparando-se com as pessoas que não praticam o esporte.

Este estudo mostra a importância do entendimento sobre a problemática e o quanto é necessário o treinador físico, psicólogo esportivo, nutricionista estarem atentos aos sintomas da vigorexia para conseguirem encaminhar ou tratar o atleta, caso apresente os sintomas.

Existe uma diferença de um atleta saudável, que tem uma boa percepção de si, que não fica horas na academia e de outro que tem uma dificuldade na percepção da

autoimagem e coloca em risco a saúde física e psicológica causando prejuízos e sofrimentos na sua vida.

Os profissionais do convívio do atleta fisiculturistas, os treinadores, professores, psicólogos, etc., devem ter um certo conhecimento sobre a problemática e promover a saúde dos praticantes, pois a saúde mental e psicológica deve ser a prioridade nesse contexto.

Considera-se que este trabalho é só um recorte de um tema que poderá ser explorado futuramente, ampliado e discutido, pois pode ser importante para que novos pesquisadores do meio acadêmico despertem para a necessidade de se estudar e divulgar os riscos da vigorexia no meio dos esportes, principalmente, no fisiculturismo, que além de um esporte de competição, virou um modismo no meio fitness.

Deseja-se, também, poder contribuir com os atletas de fisiculturismo que possam se encontrar em situação de risco e não perceberem ou não saberem a quem recorrer, informando que a vigorexia é uma doença psicológica e pode ser tratada.

REFERÊNCIAS

ALFF, Maurício Horos, **Revisão do Dismorfismo Muscular no Contexto Fisiculturismo**, Trabalho de conclusão de graduação- Educação Física: Bacharelado da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/148480>. Acesso em 22 nov 2018.

BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **Hist Ciênc Saúde**, v. 12, n. 2, p. 574, 2005.

BOTELHO, Flávia Mestriner. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. Revista Habitus: **Revista Eletrônica dos Alunos de Graduação em Ciências Sociais** - IFCS/UFRJ, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 104-119, jul. 2009. Semestral.

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. bras. psicol. Esporte**, v.2, n. 1, p. 01-15, 2008.

ESTEVÃO, Adriana, BAGRICHEVSKY, Marcos. Cultura da corpolatria e body-building: Notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, ano 3, n. 3, p. 13-24, 2004.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa. Interfaces entre dismorfia muscular e psicológica esportiva. **Revista brasileira de psicologia do esporte**. v. 2, n.1 São Paulo, 2008.

IFBB. Confederação Internacional de Fisiculturismo. **Introdução às modalidades da IFBB**, 2017. Disponível em: <<http://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>>. Acesso em 12 dez 2018.

LUZ, Madel. SABINO, César. Forma do corpo e saúde na cultura Fisiculturista. 25a Reunião Brasileira de Antropologia. Goiânia, p. 209-229, 2006.

MARTINS, Márcia Cristina Teixeira et al. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. **Rev. Nutr**, v.24, n.2, p.345-357, 2011.

MOTA, Cristiane Gonçalves; AGUIAR, Eduardo Figueira. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano 9, n. 27, jan/mar 2011.

PIRES, João Paulo; BAPTISTA Tadeu João Ribeiro, A Vigorexia em atletas de Fisiculturismo Goiano: Um estudo de Caso. **Cad. Ed. Tec. Soc.**, Inhumas, v.9, n.3, p. 384-395, 2016.

ROMARO, Rita Aparecida; ITOKAZU, Fabiana Midori. Bulimia nervosa: revisão da literatura. **Psicol. Reflex. Crit**, vol.15, n.2, p.407-412, 2002.

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SILVESTRE, Victor Hugo, Transtornos Alimentares em Fisiculturistas Submetidos a Dietas Restritivas, **Rev. Augustus**, v. 19, n. 38, p. 122-9, 2014.

SOUZA, Andreza Conceição de. **A representação do corpo: um estudo mediado por atletas fisiculturistas do Estado de Sergipe**. VI Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade. São Cristóvão, Sergipe, 20 a 22 setembro, 2012. Disponível em: <http://educonse.com.br/2012/eixo_19/PDF/13.pdf>. Acesso em 14 dezembro 2018.

_____. O fisiculturismo no Brasil: uma análise histórico-social. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 21, n 221, Octubre de 2016.

VASCONCELOS, July Elisson Ladislau. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 91-97, dezembro, 2013.

VIEIRA, José Luis Lopes; ROCHA, Priscila Garcia Marques da; FERRAREZZI, Ricardo Aparecido. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos, **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringá, v. 32, n.1, p. 35-41, 2010.