



## A VIGOREXIA NA MULHER: UM OLHAR SOBRE PRODUÇÕES CIENTÍFICAS

Fabiana Loréa Paganini Stein<sup>1</sup>  
Paula Regina Costa Ribeiro<sup>2</sup>

### Resumo

A presente pesquisa tem como objetivo apresentar uma revisão da literatura sobre Vigorexia, especialmente nas mulheres, em diferentes campos do saber. Realizamos um levantamento na Bases de Dados *Science Direct* e encontramos 176 artigos envolvendo os descritores “Vigorexia e mulher”. Como resultado preliminar, verificamos que a maior incidência desses estudos ocorreu entre 2010 e 2016. A partir do levantamento realizado, percebemos que poucos artigos abordam a Vigorexia na mulher, há uma tendência a abordar a Vigorexia como questão de saúde e nos artigos que discutiam essa prática em mulheres, percebe-se um discurso da mulher associada, preferencialmente, a transtornos alimentares e à busca pelo corpo belo e magro.

**Palavras-chave:** Vigorexia. Mulher. Revisão da Literatura.

### Introdução

Na sociedade contemporânea há uma outra concepção do “cuidado de si”, que se constitui numa prática bioascética, ou seja, um cuidado focado no corpo (ORTEGA, 2008; SIBILIA, 2009). Logo, o objetivo é manter a saúde, a juventude, a boa forma, mesmo que os sacrifícios para alcançá-las exijam um extremo disciplinamento do corpo, a prática de exercícios físicos até a exaustão e o uso de substâncias químicas. São estratégias para modelar o corpo, para buscar a hipertrofia muscular (aumento do diâmetro do músculo), porém, muitas vezes, o corpo é levado a limites acarretando lesões.


Existe uma cultura de que ter o corpo que atenda as expectativas da sociedade só depende do empenho de cada um/a e de que somos empreendedores/as do nosso próprio corpo, assim, é preciso disciplinar o corpo para não ser classificado como fraco e detentor de um corpo indolente.

Atualmente, existe uma incitação à visibilidade, à espetacularização do corpo, ou seja, não basta ter o corpo ideal, é preciso mostrar, principalmente nas redes sociais. Segundo Edvaldo Couto (2012) essa cultura da aparência do corpo é sustentada pela indústria, mercado

<sup>1</sup> Doutoranda no PPG Educação em Ciências, FURG, fabianap.stein@gmail.com.

<sup>2</sup> Doutora em Ciências Biológicas, FURG, pribeiro.furg@gmail.com.





e também por práticas de massa. Nesse sentido, podemos destacar: o uso de anabolizantes, treinos de musculação intensos, alimentação hiperproteica, entre outras práticas.

Trata-se de um assunto de relevância social e política para a área da educação e da promoção da saúde porque a busca pelo corpo perfeito tem gerado sentimentos de insatisfação que podem levar o sujeito ao desenvolvimento de distúrbios como a Vigorexia ou Dismorfia Muscular, na qual os indivíduos frequentemente se descrevem como “fracos e pequenos”, quando na verdade apresentam a musculatura bem desenvolvida (POPE *et al.*, 1993). Eles/as se preocupam de maneira anormal com sua massa muscular o que os/as leva, muitas vezes, ao consumo de anabolizantes e a treinamentos físicos exagerados, ultrapassando a linha tênue entre estilo de vida e transtorno de saúde.

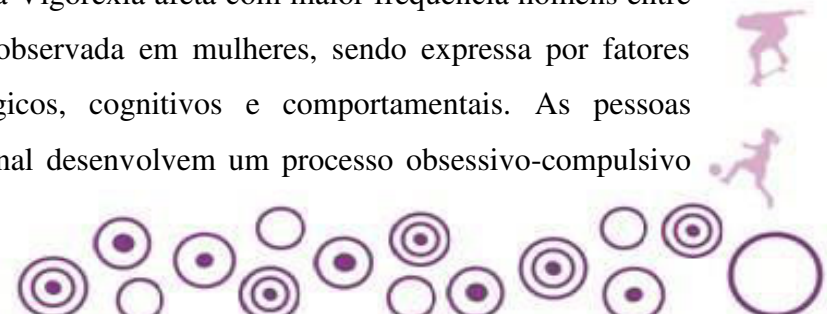
Essas constatações nos instigaram a investigar como diferentes campos do saber atuam na produção dos corpos vigoréticos, especialmente o das mulheres, a partir da revisão da literatura na base de dados *Science Direct*.


Para tanto, nesse estudo, entendemos o corpo não apenas na sua materialidade biológica, mas articulado aos discursos que o interpelam e o produzem. O corpo como um híbrido, entre o biológico e o cultural, ou seja, “corpos” em suas infinitas possibilidades: do saudável ao doente, do infantil ao velho, do branco ao negro, do anorético ao obeso... (GOELLNER, 2010). O corpo também se constitui pelo que é dito dele, pela linguagem e, nesse sentido, é importante investigar os discursos sobre os corpos presentes nas produções científicas que atuam na produção de verdades sobre os sujeitos vigoréticos.

Nesse contexto, somos continuamente convidados a produzir um corpo saudável, modelado de tal forma que o envelhecimento e a fragilidade são ocultados para que possamos demonstrar nossa competência com os “cuidados de si” e também construir a nossa bioidentidade (SIBILIA, 2009).

Mais especificamente na mulher, percebemos, atualmente, um deslocamento no corpo desejado, passando do extremamente magro, para o corpo com a musculatura definida, muitas vezes com hipertrofia muscular. Essa busca pode levar à Vigorexia, a qual caracteriza-se pela distorção na imagem do próprio corpo levando a uma compulsão por exercícios físicos e uma obsessão pela musculatura (FEITOSA FILHO, 2008). As pessoas com sintomas vigoréticos se olham constantemente no espelho, mas não estão satisfeitas com o corpo que possuem.

Segundo Carlos Alonso (2006), a Vigorexia afeta com maior frequência homens entre 18 e 35 anos, mas pode também ser observada em mulheres, sendo expressa por fatores socioeconômicos, emocionais, fisiológicos, cognitivos e comportamentais. As pessoas acometidas por esse transtorno emocional desenvolvem um processo obsessivo-compulsivo





que provoca uma sensação de fracasso pessoal, levando ao abandono das atividades normais para dedicar-se quase que exclusivamente a obtenção da melhoria da forma física. Esses indivíduos, em sua maioria, utilizam esteroides anabolizantes, dietas hiper-protéicas e suplementos à base de aminoácidos para ganharem mais massa muscular (COSTA, *et al.*, 2007).

Nesta direção, buscamos com essa pesquisa, pensar e discutir como as questões de corpo e saúde estão interpelando as mulheres de forma a buscar a produção de um corpo que fica na linha tênue entre estilo de vida e transtorno de saúde, como na Vigorexia.

### **Produção de Dados**

O corpus de análise desta investigação foram os artigos sobre vigorexia presentes em alguns periódicos internacionais a partir de 1993, ano em que Harrison Pope Jr. descreveu a Vigorexia pela primeira vez (FEITOSA FILHO, 2008). Foram utilizados os periódicos disponíveis na base de dados *Science Direct* disponível no Portal de Periódicos da Capes. Optamos pela *Science Direct*, por conter artigos nas diferentes áreas do conhecimento e disponibilizar, em sua maior parte, os textos completos dos periódicos.

Neste processo, verificamos em quais revistas científicas estavam sendo publicados os artigos que tratavam da Vigorexia, o período em que estes artigos aparecem com maior incidência, bem como, analisamos os discursos sobre a mulher, presentes nesses artigos, a associação entre Vigorexia e saúde e a incidência de artigos que tratavam também da mulher.

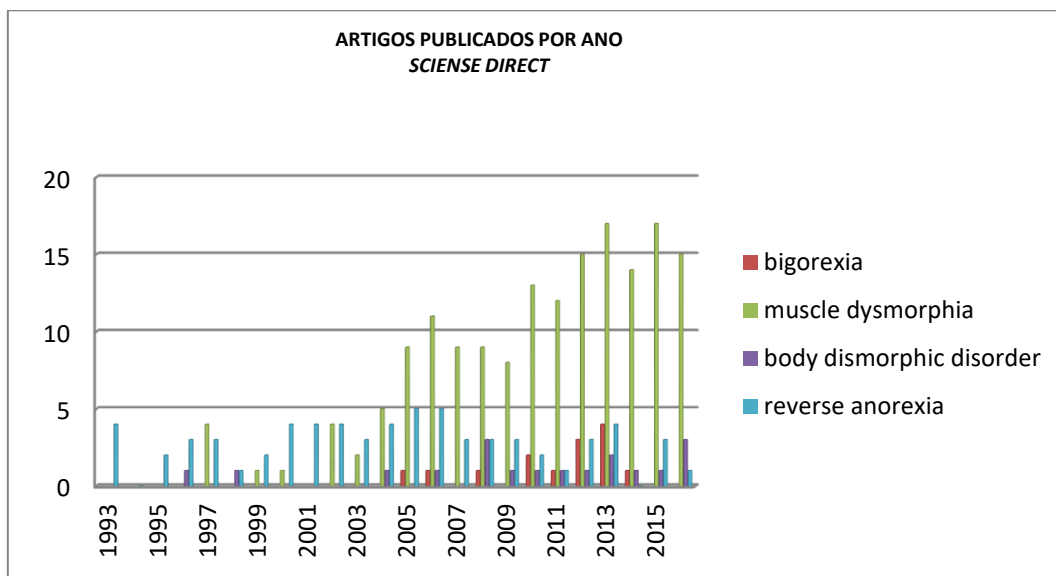
### **Apresentando Alguns Resultados**

A seguir apresentaremos os resultados preliminares da análise nos periódicos científicos:

Na base de dados *Science Direct* utilizamos os descritores: “vigorexia”, “bigorexia”, “muscle dysmorphia”, “muscle dysmorphism”, “body dysmorphic disorder” e “reverse anorexia” para a seleção de artigos publicados. A pesquisa foi realizada em agosto de 2016. Obtivemos um total de 288 artigos distribuídos em diferentes periódicos científicos. Em relação ao descritor *vigorexia*, encontramos um total de 23 artigos, quanto ao descritor *bigorexia*, 14 artigos, para *muscle dysmorphia*, 166 artigos, para o descritor *muscle dysmorphism* não foram encontrados artigos, para *body dysmorphic disorder*, 18 artigos e para *reverse anorexia* foram 67 artigos (Fig. 1).



**Figura 1:** Distribuição de artigos no *Science Direct*, por ano, de acordo com os descritores selecionados.




Fonte: Base de Dados *Science Direct* (2016)

Refinamos a pesquisa vinculando os descritores acima a “woman” ou “women”, visto que o nosso intuito foi direcionar a pesquisa para a Vigorexia na mulher (Fig. 2).

**Figura 2:** Número de artigos encontrados de acordo com os descritores: *vigorexia*, *bigorexia*, *muscle dysmorphia*, *muscle dismorphism*, *body dismorphic disorder* e *reverse anorexia* associados à *woman* ou *women*.

DESCRITOR	Nº DE ARTIGOS ENCONTRADOS
vigorexia+woman ou women	4
bigorexia+woman ou women	6
muscle dysmorphia+woman ou women	118
muscle dysmorphism+woman ou women	0
body dismorphic disorder+woman ou women	9
reverse anorexia+woman ou women	39
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>

Fonte: Base de Dados *Science Direct* (2016)



Os artigos foram publicados em revistas ligadas a diferentes áreas como: psiquiatria, psicologia, nutrição, medicina, ciência, esporte, modelagem computacional, enfermagem, neuropsicofarmacologia, fertilidade e psiconeuroendocrinologia.

A partir desses dados passamos a análise dos artigos. Em relação aos primeiros 52 artigos analisados, constatamos que: dos 30 que abordaram a Vigorexia, 18 tratavam de homens e 11 incluíam também a mulher, 93% desses artigos abordavam a Vigorexia como uma questão de saúde, 60% deles apresentava testes relacionados ao diagnóstico da Vigorexia; 23% constituíam-se como artigos de revisão sobre essa temática.

Com referência à análise do que é dito sobre as mulheres nos artigos dessa base, os excertos foram organizamos em sete eixos:

1) “A mulher associada a transtornos alimentares”

*[...] mulheres têm maior risco de desenvolver distúrbios alimentares do que os homens.* (FERREIRA, J. E. de S.; VEIGA G. V., 2008, p. 249).

*BDD parece atingir tantos homens quanto mulheres. Esse achado contrasta fortemente com os transtornos alimentares, que são essencialmente distúrbios de mulheres.* (CASTLE, D. J. et al., 2006, p. 523).

2) “A mulher preocupada com a beleza corporal”

*Até pouco tempo atrás a mulher era a única que se preocupava com a beleza corporal.* (MATAIX, J., 2012, p. 655).

*Durante a maior parte deste século, as preocupações com a forma corporal e os esforços para melhorar a aparência física têm sido, implicitamente, a prerrogativa das mulheres.* (DAVIS, C.; SCOTT-ROBERTSON, L., 2000, p. 33).

3) “Beleza da mulher associada à magreza gera preocupação quanto à gordura corporal”

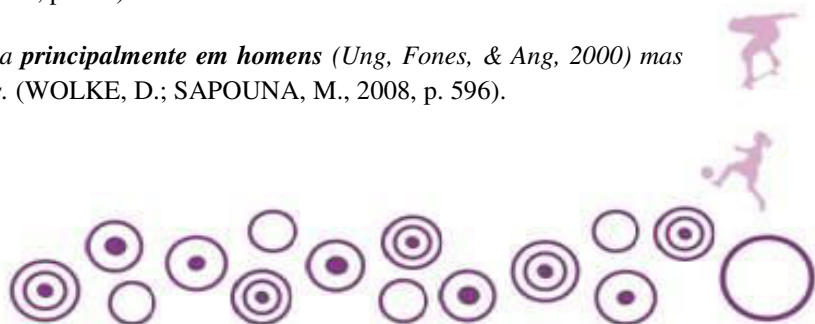
*Esses dois transtornos alimentares (anorexia e bulimia), que afetam principalmente mulheres e são causados, atualmente, pela valorização cultural da magreza, tornaram-se epidêmicos nos últimos anos.* (MATAIX, J., 2012, p. 657).

*A maior frequência de dietas rigorosas entre as mulheres pode ser explicada pelo fato de que as mulheres são mais vulneráveis ao conceito predominante, na sociedade contemporânea, de beleza focada na magreza.* (FERREIRA, J. E. de S.; VEIGA, G.V., 2008, p. 254).


4) “Dismorfia Muscular (MD) é mais frequente em homens do que mulheres”

*Ambos, homens e mulheres, são afetados pela MD. Entretanto, ela tende a ser um problema desproporcionalmente diagnosticado entre os homens.* (GONZÁLEZ-MARTÍA, I. et al., 2012, p. 517).

*MD tem sido descrita principalmente em homens (Ung, Fones, & Ang, 2000) mas também em mulheres.* (WOLKE, D.; SAPOUNA, M., 2008, p. 596).







5) “É necessário estender a pesquisa sobre Vigorexia às mulheres”

*Futuras pesquisas devem ser estendidas para outras populações como as mulheres fisiculturistas... (GONZÁLEZ-MARTÍA, I. et al., 2012, p. 523).*

6) “Transtorno Dismórfico Corporal (BDD) e MD ocorrem em homens e mulheres”

**Homens e mulheres** sofrem de um **distúrbio patológico** associado ao desejo de tornarem-se mais magros e musculosos. (HILDEBRANDT, T. et al., 2004, p. 170).

[...] os autores encontram **homens e mulheres** que apresentam **uma forma de desordem dismórfica corporal** na qual eles tornam-se patologicamente preocupados com a diminuição da musculatura. (POPE JR, H. G. et al., 1997, p. 548).

7) “O uso e os efeitos dos anabolizantes na mulher”

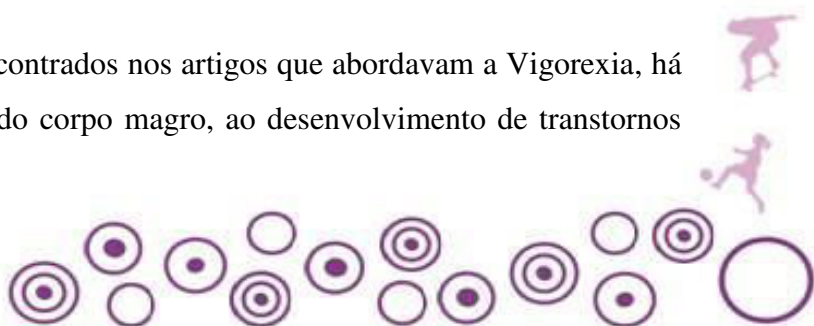
*Outra razão para o aumento do uso de AAS entre adolescentes, especialmente entre meninas com distúrbios alimentares, é por acreditarem que as manterá magras. (WASIM, R., 2000, p. 183).*


### Algumas Considerações

A partir da pesquisa realizada nos periódicos científicos, verificamos que a incidência de artigos sobre a Vigorexia tende a aumentar nos anos de 2010 a 2016 e em diferentes campos do saber: saúde, nutrição, esporte, computação, sendo que dentre os analisados até o momento (52 artigos), a maior incidência é nas áreas de psiquiatria e psicologia (40,4%) indicando a prevalência do entendimento da Vigorexia como um transtorno psicológico, ou seja a produção de que a busca pelo corpo musculoso pode ultrapassar o limite do que se considera um estilo de vida.

Sobre a tendência à potencialização da Vigorexia nos últimos anos, podemos refletir a partir do que Paula Sibillia aponta: “o problema parece ser que, cada vez mais, corpo (e tão somente corpo) é tudo o que somos” (2012, p. 148) e, portanto, fazemos de tudo para que esse corpo seja permanente, não importando os sacrifícios que serão necessários para que esse objetivo seja alcançado, gerando sentimento de frustração porque esse corpo não será mantido por muito tempo, visto que a sociedade continuamente vai apresentando novos padrões de corpos belos e saudáveis. Entre esses padrões, apresenta-se, na atualidade, o corpo musculoso produzido com muitos treinamentos e à base de uma dieta rica em proteína, comportamentos característicos da Vigorexia.

Nos discursos sobre a mulher, encontrados nos artigos que abordavam a Vigorexia, há uma tendência em associá-la ao desejo do corpo magro, ao desenvolvimento de transtornos





alimentares e ao desejo da busca pelo corpo belo, mas já se observa que mulheres estão buscando o corpo musculoso e, em consequência disso, utilizando anabolizantes.

Também percebemos uma escassez de artigos que abordem a Vigorexia na mulher (apenas 2), talvez por que a busca pelo corpo musculoso, entre as mulheres, seja uma tendência dos últimos anos. Nesse sentido, torna-se importante buscar as condições de possibilidade para a sua emergência entre as mulheres.


A nossa investigação demonstrou que, em sua maior parte, os artigos associam a Vigorexia a um transtorno de saúde, a qual muitas vezes implica na utilização de anabolizantes. Portanto, acreditamos ser necessária a discussão dessa temática mostrando que o corpo ideal, apresentado pela mídia, pelas redes sociais corresponde a construção de uma imagem (subjetiva), muitas vezes distorcida e que o corpo produzido não é eterno, foi obtido por um custo muito alto. É importante destacar que o limite entre estilo de vida e transtorno de saúde é muito tênue.

A revisão bibliográfica ainda não está finalizada, pois esse estudo compõe uma pesquisa de Doutorado em desenvolvimento que tem como objetivo investigar como diferentes campos do saber atuam na produção das mulheres vigoréticas e também, analisar como essa rede de enunciados vem produzindo e instituindo “verdades” sobre o que é a vigorexia, especialmente entre as mulheres. Concluída essa primeira etapa da nossa investigação, ficam algumas questões para serem estudadas: Como essa prática corporal passou a ser entendida como transtorno (segundo o DSM-V)? Como a ciência vem produzindo, nos artigos científicos e em algumas revistas de ampla circulação nacional, esse corpo vigorético, especialmente na mulher? Quais as condições de possibilidade que permitem que os discursos sobre vigorexia sejam detentores e produtores de “verdades” sobre as mulheres?

## Referências

- ALONSO, C. M. (2006) **Vigorexia: enfermedad o adaptación.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd99/vigorex.htm>> Acesso em: 15 maio 2016.
- CASTLE, D. J.; ROSSELL, S.; KYRIOS, M. Body Dysmorphic Disorder. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 29, p. 521–538, 2006.
- COSTA, S. P. V. da; GUIDOTO, E. C.; CAMARGO, T. P. P. de; VIEBIG, R. F.; UZUNIAN, L. G. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. EFDeportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 114, p.1, 2007.





Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd114/transtornos-alimentares-em-atletas.htm>> Acesso em: 15 maio 2016.

COUTO, E. Corpo, arte e educação na era tecnológica. *In*: COUTO, E. **Corpos voláteis, corpos perfeitos**: estudos sobre estéticas, pedagogias e políticas do pós-humano. Salvador: Edufba, 2012. p. 151-180.

DAVIS, C.; SCOTT-ROBERTSON, L. A psychological comparison of females with anorexia nervosa and competitive male bodybuilders: body shape ideals in the extreme. **Eating Behavior**, v. 1, p.33-46, 2000.

FEITOSA FILHO, O. A. **Vigorexia: uma leitura psicanalítica**. 2008. Disponível em <<http://www.repositorio.ufc.br/ri/bitstream/riufc/6787/1/2008-DIS-OAFFILHO.pdf>> Acesso em: 7 maio 2016.

FERREIRA, J.E. de S.; VEIGA G.V. da. Eating disorder risk behavior in Brazilian adolescents from low socio-economic level. **Appetite**, v. 51, p. 249–255, 2008.

;GOELLNER, S. V. A produção cultural do corpo. *In*: LOURO, G. L., FELIPE, J.; GOELLNER, S. V. (Org.). **Corpo, gênero e sexualidade**: um debate contemporâneo na educação. Petrópolis: Vozes, 2007. p. 28-40.

GONZÁLEZ-MARTÍA, I.; BUSTOSB, J. G. F.; JORDÁNB, O. R. C.; MAYVILLEC, S. B. Validation of a Spanish version of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: Escala de Satisfacción Muscular. **Body Image**, v. 9, p. 517–523, 2012.

MATAIX, J. Cult of the Body Beautiful: At What Cost? **Actas Dermo-sifiliográficas**, v. 103, n. 8, p. 655-660, 2012.

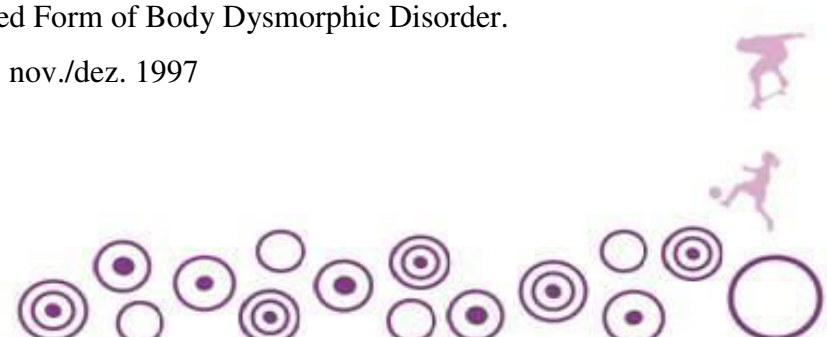
HILDEBRANDT, T.; LANGENBUCHER, J.; SCHLUNDT, D. G. Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures. **Body Image**, v. 1, p. 169–181, 2004.

ORTEGA, F. **O corpo incerto**: corporiedade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2008. 256 p.

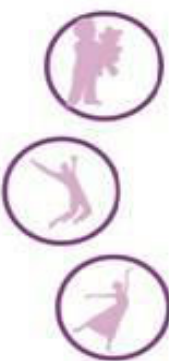
POPE JUNIOR, H. G.; KATZ, D. L.; HUDSON, J. I. Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. **Comprehensive Psychiatry**, v. 6, n. 34, p. 406-409, 1993.

POPE JR, H. G.; GRUBER, A. J.; PRECILLA, C.; OLIVARDIA, R.; PHILLIPS, K. A. Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder.

**Psychosomatics**, v. 38, n. 6, p. 548-557, nov./dez. 1997







SIBILIA, P.. **O Corpo Modelado como Imagem:** o sacrifício da carne pela pureza digital.  
*In:* RIBEIRO, P. *et al.* (Org.). **Corpo, gênero e sexualidade:** composições e desafios para a formação docente. Rio Grande: FURG, 2009. p. 33-42.

RIBEIRO, P. Imagens de corpos velhos - A moral da pele lisa nos meios gráficos e audiovisuais. *In:* COUTO, E. S.; GOEELNER, S. V. G. (Org.). **O Triunfo do Corpo:** Polêmicas Contemporâneas. Petrópolis: Editora Vozes, 2012. p. 145-160.

WASIM, R. Testosterone abuse and affective disorders. **Journal of Substance Abuse Treatment**, v. 18, p. 179–184, 2000.

WOLKE, D.; SAPOUNA ,M. Big men feeling small: Childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, p. 595–604, 2008.





UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE - FURG

**Catálogo na Publicação:**

Bibliotecária Simone Godinho Maisonave – CRB -10/1733

S471a Seminário Corpo, Gênero e Sexualidade (7. : 2018 : Rio Grande, RS)

Anais eletrônicos do VII Seminário Corpo, Gênero e Sexualidade, do III Seminário Internacional Corpo, Gênero e Sexualidade e do III Luso-Brasileiro Educação em Sexualidade, Gênero, Saúde e Sustentabilidade [recurso eletrônico] / organizadoras, Paula Regina Costa Ribeiro... [et al.] – Rio Grande : Ed. da FURG, 2018.

PDF

Disponível em: <http://www.7seminario.furg.br/>

<http://www.seminariocorpogenerosexualidade.furg.br/>

ISBN:978-85-7566-547-3

1. Educação sexual - Seminário 2. Corpo. 3. Gênero 4. Sexualidade I. Ribeiro, Paula Regina Costa, org. [et al.] II. Título III. Título: III Seminário Internacional Corpo, Gênero e Sexualidade. IV. Título: III Luso-Brasileiro Educação em Sexualidade, Gênero, Saúde e Sustentabilidade.

CDU 37:613.88

Capa e Projeto Gráfico: Thomas de Aguiar de Oliveira  
Diagramação: Thomas de Aguiar de Oliveira

