

## FORMATO DO ARTIGO ORIGINAL

### **Relação entre musculação e vigorexia: quando a busca pelo corpo perfeito se torna um transtorno.**

Enzo de Lima Simeoni, Educação Física bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, enzol.s@hotmail.com

Mariana dos Santos de Jesus, Educação Física bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, marianadossantosdjesus@gmail.com

Geovani Rodrigues da Silva, Educação Física bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, educacaofisica@grupointegrado.br

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre a prática da musculação e o desenvolvimento de comportamentos associados à vigorexia, transtorno dismórfico muscular caracterizado pela obsessão patológica pela forma física e pela distorção da autoimagem. Tratou-se de um estudo quantitativo, descritivo e de campo, realizado com 256 praticantes de musculação com, no mínimo, dois anos de experiência, em duas academias da cidade de Campo Mourão – PR. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado o Questionário do Complexo de Adônis (ACQ), aplicado via Google Forms, precedido de breve explicação sobre o transtorno. A investigação possibilitou identificar a presença de traços comportamentais e cognitivos relacionados à busca excessiva pelo corpo ideal, contribuindo para a compreensão dos impactos da musculação sobre a imagem corporal.

**Palavras-chave:** Vigorexia. Musculação. Imagem corporal. Redes sociais. Dismorfia muscular.

*This research aimed to analyze the relationship between weight training and the development of behaviors associated with vigorexia, a muscle dysmorphic disorder characterized by a pathological obsession with physical fitness and distorted self-image. This was a quantitative, descriptive, field study conducted with 256 weight training practitioners with at least two years of experience at two gyms in Campo Mourão, Paraná. The data collection instrument used was the Adonis Complex Questionnaire (ACQ), administered via Google Forms, preceded by a brief explanation of the disorder. The investigation identified the presence of behavioral and cognitive traits related to the excessive pursuit of the ideal body, contributing to the understanding of the impacts of weight training on body image.*

**Keywords:** Bigorexia. Bodybuilding. Body image. Social media. Muscle dysmorphia.

## INTRODUÇÃO

A busca pelo corpo perfeito tem se tornado cada vez mais presente na sociedade contemporânea, impulsionada por padrões estéticos frequentemente difundidos

pela mídia tradicional, redes sociais, influenciadores digitais e campanhas publicitárias. A valorização excessiva da aparência física como símbolo de sucesso, felicidade e saúde contribui para a consolidação de ideais corporais muitas vezes inatingíveis para a maioria das pessoas. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos, especialmente a musculação, tem sido amplamente associada ao desejo de alcançar uma aparência idealizada, muitas vezes vinculada à melhoria da saúde, autoestima e bem-estar geral (Griffiths et al., 2016).

Embora a musculação proporcione inúmeros benefícios físicos e psicológicos quando praticada de forma equilibrada, em alguns casos, o envolvimento excessivo com essa atividade pode desencadear transtornos psicológicos significativos, como a vigorexia (Pope et al., 2005). A vigorexia, também denominada como dismorfia muscular, é um transtorno caracterizado por uma preocupação obsessiva e persistente com o desenvolvimento muscular e a imagem corporal. Indivíduos acometidos por esse distúrbio tendem a apresentar uma percepção distorcida do próprio corpo, acreditando serem fisicamente inferiores ou frágeis, mesmo quando já exibem elevado grau de hipertrofia muscular.

Esse ciclo compulsivo frequentemente leva à intensificação excessiva dos treinos, ao uso indiscriminado de suplementos e anabolizantes, bem como a mudanças severas no estilo de vida, comprometendo tanto a saúde física quanto a saúde mental (Griffiths et al., 2016). Além disso, a vigorexia pode impactar negativamente a qualidade das relações interpessoais, o desempenho acadêmico e profissional, além de favorecer o surgimento de quadros de ansiedade, depressão e transtornos alimentares (Griffiths, McDermott e Barlow, 2016).

Segundo Soler et al. (2013, p. 343), a vigorexia é caracterizada como “um tipo de transtorno dismórfico corporal, em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua [...] podendo o indivíduo se perceber como pequeno, fraco e sem vigor”, mesmo tendo um corpo desenvolvido, o que reforça a natureza obsessiva e delirante do transtorno.

A exposição constante a padrões corporais idealizados nas redes sociais e na mídia contribui significativamente para a distorção da imagem corporal e para o aumento de comportamentos associados à vigorexia entre praticantes de musculação, especialmente entre aqueles com mais tempo de prática e maior engajamento com conteúdos estéticos, independentemente do conhecimento prévio sobre o transtorno. Como aponta Bernardes (2010, p. 14), “a mídia aponta e sugere a imagem corporal ideal, pareados com conceitos de perfeição e sucesso, onde a imagem externa dos corpos é um mediador do lugar que ocupam na sociedade”, o que reforça a imposição de padrões estéticos inatingíveis e a consequente insatisfação corporal.

## MÉTODO

A população deste estudo foi composta por praticantes de musculação da cidade de Campo Mourão – PR. A amostra foi intencional e não probabilística, composta por 256 participantes, entre homens e mulheres, com idade a partir de 18 anos, que praticavam musculação há pelo menos quatro anos de forma regular.

A pesquisa caracterizou-se como um estudo quantitativo, descritivo e de campo, com abordagem aplicada. O objetivo foi analisar a relação entre a prática de musculação e o desenvolvimento de comportamentos associados à vigorexia, compreendida como um transtorno dismórfico muscular. Buscou-se, por meio de dados coletados com praticantes experientes de musculação, identificar indícios de distorção da autoimagem e obsessão pelo corpo ideal.

Os dados obtidos meio do Questionário do Complexo de Adônias (Adonis Complex Questionnaire – ACQ), adaptado e traduzido para o português que é um instrumento que teve como objetivo avaliar aspectos cognitivos, comportamentais e emocionais relacionados à insatisfação com a imagem corporal e à busca exacerbada por um corpo idealizado, podendo indicar a presença de traços característicos da vigorexia.

Segundo Gil (2017), a pesquisa descritiva “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Já a pesquisa de campo, ainda conforme o autor, “é aquela em que a coleta de dados é realizada diretamente com os sujeitos investigados, em seu ambiente natural”. A abordagem quantitativa permitiu mensurar objetivamente os dados, facilitando a análise estatística e a identificação de padrões entre as respostas dos participantes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Vigorexia: conceitos e fatores associados

A vigorexia, também conhecida como dismorfia muscular ou transtorno dismórfico muscular (TDM), é um transtorno psicológico caracterizado por uma obsessão patológica com a aparência física, especialmente relacionada ao tamanho e à definição muscular. Indivíduos com esse transtorno acreditam estar fisicamente pequenos ou insuficientemente musculosos, mesmo que apresentem uma constituição corporal acima da média (Olivardia et al., 2000).

Segundo Souto et al. (2020), os fatores que contribuem para o desenvolvimento da vigorexia são multifatoriais, incluindo aspectos psicológicos, sociais e culturais. Entre os fatores psicológicos, destacam-se baixa autoestima, insegurança corporal, perfeccionismo e necessidade de controle. Já os fatores

socioculturais envolvem a valorização excessiva do corpo musculoso como sinônimo de sucesso, virilidade e atratividade, fortemente reforçada pelas redes sociais e pela cultura fitness contemporânea.

A valorização da imagem corporal se intensificou nas últimas décadas, tornando-se um elemento central da identidade e da autoestima dos indivíduos na sociedade contemporânea. O corpo, mais do que uma estrutura biológica, passou a ser compreendido como um símbolo de sucesso, controle e pertencimento social (Le Breton, 2006).

### **Culto ao corpo na sociedade contemporânea**

A valorização da imagem corporal se intensificou nas últimas décadas, tornando-se um elemento central da identidade e da autoestima dos indivíduos na sociedade contemporânea. O corpo, mais do que uma estrutura biológica, passou a ser compreendido como um símbolo de sucesso, controle e pertencimento social (Le Breton, 2006).

Na atualidade, o corpo ideal é frequentemente representado por padrões estéticos inatingíveis, definidos por magreza extrema ou musculatura exagerada, dependendo do gênero e do contexto sociocultural. Esses padrões são amplamente difundidos por meios de comunicação e, mais recentemente, pelas redes sociais digitais, que atuam como vitrines do “corpo perfeito” (Souza et al., 2020).

### **Prática da musculação**

A musculação, também conhecida como treinamento de força ou treinamento resistido, é uma das atividades físicas mais praticadas no mundo, sendo recomendada por diversas organizações de saúde como estratégia para melhorar a composição corporal, a saúde metabólica e a funcionalidade do organismo (ACSM, 2021). Para além dos benefícios físicos, a prática regular de musculação pode proporcionar efeitos psicológicos positivos, como o aumento da autoestima, da autoconfiança e da sensação de bem-estar geral (Silva e Moreira, 2019).

Nas últimas décadas, entretanto, observa-se uma crescente associação da musculação com a busca por padrões corporais estéticos rígidos, muitas vezes promovidos pela indústria fitness, pela mídia e, mais recentemente, pelas redes sociais. Nesses espaços, corpos extremamente musculosos, com baixos índices de gordura e definição acentuada, passaram a ser idealizados como símbolo de saúde, sucesso e atratividade (Nascimento et al., 2020).

A prática da musculação, nesse contexto, vai além de uma preocupação com a saúde física e assume um caráter estético, reforçado por uma lógica de performance, superação e construção corporal. Essa visão, por vezes distorcida, pode fazer com que indivíduos desenvolvam comportamentos compulsivos

relacionados ao treinamento, alimentação e uso de substâncias ergogênicas, como suplementos e anabolizantes (Pereira e Silva, 2017). Além disso, muitos praticantes passam a organizar sua rotina diária em torno do treino, priorizando-o sobre outras áreas da vida.

Segundo Rodrigues et al. (2018), a motivação estética é hoje uma das principais razões que levam homens e mulheres a iniciarem e manterem a musculação. No entanto, essa motivação, quando exacerbada, pode contribuir para o desenvolvimento de uma imagem corporal distorcida, resultando em insatisfação crônica com o próprio corpo e comportamentos de risco. Tais situações se tornam ainda mais preocupantes quando o indivíduo, mesmo atingindo altos níveis de desenvolvimento muscular, continua insatisfeito com sua aparência, o que pode caracterizar o início de um transtorno psicológico conhecido como vigorexia.

## **A musculação como gatilho ou consequência?**

A musculação, ao ser praticada em ambientes onde a busca por padrões estéticos está intensamente presente, pode atuar como um gatilho para o desenvolvimento de transtornos de imagem corporal, como a vigorexia. A prática pode inicialmente ser motivada pela saúde e bem-estar, mas, à medida que o foco se desloca para a obtenção de um corpo idealizado, ela pode fomentar comportamentos disfuncionais. De acordo com Camargo et al. (2008), a vigorexia é caracterizada por uma preocupação obsessiva com o corpo, levando à prática excessiva de exercícios físicos e adoção de dietas restritivas, mesmo quando o indivíduo já apresenta musculatura desenvolvida.

Além disso, estudos indicam que a insatisfação com a imagem corporal é comum entre praticantes de musculação. Segundo pesquisa publicada na Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 63,5% dos praticantes relataram insatisfação com sua imagem corporal, e 94,2% desejavam uma silhueta mais musculosa do que a que percebiam possuir (Souto et al., 2020).

Por outro lado, a musculação pode ser uma consequência de questões emocionais e sociais preexistentes. Indivíduos com problemas de imagem corporal ou com uma autoestima fragilizada podem recorrer à musculação como uma estratégia para enfrentar suas inseguranças (Costa; Ferreira, 2021). Nesse caso, a musculação não atua como um gatilho, mas como uma resposta a sentimentos de inadequação ou de desejo de controle sobre o próprio corpo. A prática passa a ser uma tentativa de ressignificar a própria identidade, utilizando a transformação física como uma forma de lidar com questões emocionais e psicológicas, como a insegurança ou a ansiedade (Almeida et al., 2019).

Essa busca por um corpo idealizado pode levar ao uso indiscriminado de esteroides anabolizantes, como forma de acelerar os resultados desejados. O uso recreacional e indiscriminado de esteroides anabólicos androgênicos pode estar associado com condições clínicas envolvendo alterações da imagem

corporal ou, simplesmente, responder ao desejo da conquista de um corpo esculpido em curto período (Pope et al., 2005; Olivardia et al., 2000).

A relação entre musculação e transtornos de imagem é complexa e pode ser entendida de forma bidimensional. Para alguns, a prática de musculação pode originar ou intensificar problemas relacionados à imagem corporal e ao comportamento compulsivo, enquanto para outros, ela pode ser uma forma de enfrentar inseguranças já existentes. A pressão estética nas academias e nas redes sociais pode tornar a musculação um campo propício para o desenvolvimento de transtornos alimentares e psicológicos, como a vigorexia, onde o indivíduo busca incessantemente um corpo perfeito e é incapaz de aceitar qualquer variação de seu próprio corpo.

As redes sociais exercem uma influência significativa na construção da autoimagem dos indivíduos, promovendo comparações constantes e incentivando práticas corporais muitas vezes nocivas. A exposição repetitiva a corpos idealizados pode gerar insatisfação corporal, ansiedade e comportamentos obsessivos em relação à aparência. (Oliveira e Amaral, 2018). Por meio das mídias, a busca incessante pelo corpo ideal pode se transformar em uma armadilha psicológica. O ideal estético se torna um padrão internalizado que afeta diretamente a saúde mental, gerando distúrbios como a dismorfia corporal, os transtornos alimentares e, especificamente no contexto da musculação, a vigorexia (Dantas et al., 2022).

Esta investigação caracterizou-se como um estudo quantitativo e descritivo. Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), a pesquisa quantitativa descritiva buscou organizar, resumir e apresentar os dados de forma que se torne possível a identificação de tendências e padrões no fenômeno estudado. Nesse sentido, a metodologia quantitativa foi utilizada para medir e analisar estatisticamente os dados, permitindo uma compreensão mais ampla das informações obtidas após a coleta.

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário estruturado aplicado no Google Forms, baseado no Questionário do Complexo de Adônis (QCA). Todas as respostas foram registradas em base digital segura e posteriormente analisadas por meio de técnicas de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas, médias e percentuais, a fim de caracterizar a amostra e interpretar os resultados encontrados.

A pesquisa contou com a participação de 256 praticantes de musculação da cidade de Campo Mourão – PR. A amostra foi composta por 155 mulheres (60,5%) e 101 homens (39,5%).

Em relação à faixa etária, a maior concentração ocorreu entre 20 e 29 anos (37,1%), seguida por 30 a 39 anos (29,3%) e 40 a 49 anos (20,7%). Houve menor representatividade entre os mais jovens (10 a 19 anos: 2,7%) e os mais velhos (50 a 59 anos: 6,6%; 60 a 69 anos: 3,5%).

No que se refere ao tempo de prática, os participantes foram distribuídos em três categorias: de 2 a 3 anos (média de 10,3 pontos), de 3 a 4 anos (média de 11,3 pontos) e mais de 4 anos (média de 15,5 pontos) de treinamento regular em academias.

A pontuação média obtida pelos participantes no QCA foi de 11,25 pontos, o que os posiciona na faixa de forma branda a moderada do Complexo de Adônis (escore de 10 a 19). Isso indica que, de modo geral, os praticantes apresentaram níveis baixos a moderados de preocupação com a aparência corporal, embora tenha havido subgrupos que alcançaram valores mais elevados, caracterizando maior risco de vigorexia.

De acordo com a escala de classificação utilizada, escores entre 0 e 9 pontos indicam preocupações menores com a aparência corporal, sem impacto significativo no cotidiano. Pontuações de 10 a 19 pontos correspondem a uma forma branda a moderada do Complexo de Adônis, em que há certa preocupação com a imagem, mas ainda dentro de limites. Já os resultados entre 20 e 29 pontos caracterizam um problema sério, sugerindo comprometimento emocional e comportamental mais evidente. Por fim, escores de 30 a 36 pontos são classificados como graves, apontando alto nível de obsessão pela aparência e possível presença de vigorexia em estágio acentuado.

A distribuição dos resultados demonstrou que a maioria dos indivíduos se encontra no nível brando a moderado, mas um contingente específico já apresentava sinais preocupantes de comprometimento da autoimagem.

A análise evidenciou que os homens e os praticantes de maior tempo de academia apresentaram escores mais elevados no questionário, configurando-se como grupos de maior risco para o desenvolvimento da vigorexia. Esse resultado corroborou os achados de Soler et al. (2013), que observaram correlação positiva entre maior tempo de prática e níveis mais altos de dependência ao exercício e comportamentos vigoréticos em frequentadores de academias. De forma semelhante, Morosini e Koenhlein (2019) também relataram que indivíduos com maior dedicação ao treino e uso de suplementos apresentaram maior propensão à insatisfação corporal e comportamentos de risco.

Em contrapartida, indivíduos de faixas etárias mais avançadas tenderam a apresentar menores índices de comprometimento, sugerindo que a idade pode atuar como fator de proteção, resultado semelhante ao descrito por Diniz (2021), que apontou a maturidade e a maior aceitação corporal como elementos moderadores do risco de vigorexia.

A predominância de escores na faixa branda a moderada pode indicar que, embora a maioria dos participantes não apresentasse transtorno clínico grave, muitos já manifestavam comportamentos de risco, como o uso de suplementos de forma compulsiva, excesso de exercícios e alterações na vida social em

função da estética. Resultados parecidos foram identificados por Morosini e Koenhlein (2019), em que mais da metade dos praticantes relataram uso frequente de suplementos e 63,5% apresentaram algum nível de insatisfação corporal, mesmo sem atingir níveis clínicos graves de vigorexia.

Esses achados também dialogaram com Santos (2012), que destacou a presença de comportamentos de risco e o uso de substâncias em praticantes de musculação, mesmo entre aqueles que não buscam tratamento psicológico. Assim como observado em seu estudo, parte da amostra da presente pesquisa relatou práticas extremas, como treinar lesionado ou em jejum, evidenciando um padrão de busca por resultados estéticos a qualquer custo.

Outro ponto relevante é a influência da cultura fitness e das redes sociais na disseminação de padrões corporais idealizados. Conforme discutido por Riccobono et al. (2020) e Cabido (2022), a exposição constante a imagens de corpos considerados “perfeitos” reforçou a insatisfação corporal tanto em homens quanto em mulheres, ainda que o fenômeno seja mais estudado no público masculino. De fato, Cabido (2022) destacou que as mulheres também demonstraram comportamentos compatíveis com o complexo de Adônix, especialmente em contextos de alta pressão estética, o que se alinha à proporção expressiva de mulheres (60,5%) em nossa amostra.

Esses resultados estiveram em consonância com as análises teóricas de Pope et al. (2000) e From Charles Atlas to Adonis Complex (Riccobono et al., 2020), que relacionaram a busca pela hiper musculatura com padrões midiáticos e ideais corporais socialmente construídos, ressaltando o papel das redes sociais e da indústria fitness na construção de uma autoimagem insatisfeita.

Por outro lado, alguns autores, como Souza (2025), apontaram que, embora a vigorexia fosse uma preocupação crescente, ainda existiam controvérsias quanto à sua classificação e prevalência, especialmente em amostras não clínicas. Essa perspectiva reforçou a interpretação de que os escores médios observados neste estudo (11,25 pontos) não configuraram um quadro clínico grave, mas sim um alerta para comportamentos iniciais de risco.

Dessa forma, embora os resultados tenham corroborado grande parte das evidências presentes na literatura, também foi importante reconhecer que, conforme salientaram Souza (2025) e Diniz (2021), pesquisas com amostras maiores e delineamentos longitudinais ainda são necessárias para compreender melhor a progressão desses comportamentos ao longo do tempo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a relação entre a prática de musculação e a presença de comportamentos associados à vigorexia, utilizando o Questionário

do Complexo de Adônis (QCA). Os resultados indicaram uma média de 11,25 pontos, classificada como branda a moderada, sugerindo que a maioria dos participantes apresenta preocupações com a imagem corporal, mas sem atingir níveis clínicos graves, achado compatível com os estudos de Morosini e Koehnlein (2019) e Soler et al. (2013), que também observaram prevalências mais elevadas de níveis leves a moderados de preocupação estética em praticantes regulares.

Identificou-se ainda que homens e praticantes com maior tempo de treino demonstraram maior predisposição a comportamentos relacionados à vigorexia, conforme também descrito por Soler et al. (2013) e Diniz (2021). Por outro lado, faixas etárias mais elevadas apresentaram tendência oposta, atuando como fatores de proteção, o que se alinha à perspectiva de maturidade emocional e corporal mencionada por Diniz (2021).

Apesar da predominância de escores leves, parte dos praticantes relatou condutas que podem impactar sua saúde e vida social, como tempo excessivo de treino, uso frequente de suplementos e dietas rígidas, tal como evidenciado em Santos (2012) e Cabido (2022).

Esses achados reforçam o papel da cultura fitness e das redes sociais, conforme analisado por Riccobono et al. (2020) na disseminação de padrões corporais idealizados que contribuem para a insatisfação com a autoimagem e o risco de transtornos relacionados ao corpo.

Entre as limitações do estudo, destacou-se o uso de uma amostra não probabilística e o caráter transversal da pesquisa, o que, conforme observa Souza (2025), é uma limitação recorrente nos estudos sobre vigorexia, dificultando o estabelecimento de relações de causa e efeito. Ainda assim, os resultados aqui apresentados contribuem para a compreensão do fenômeno e reforçam a necessidade de ações educativas e preventivas no ambiente das academias, incentivando uma prática de musculação equilibrada que valorize não apenas a estética, mas também a saúde física e mental.

## AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Em primeiro lugar, agradecemos às nossas famílias, pelo apoio incondicional, paciência e incentivo constante ao longo de toda a trajetória acadêmica. O amparo e a confiança de cada um foram fundamentais para que pudéssemos chegar até aqui.

Estendemos nossos agradecimentos aos professores, em especial ao nosso orientador Geovani Rodrigues da Silva, pela orientação atenciosa, pela dedicação e pela confiança depositada em nosso trabalho. Sua contribuição foi essencial para o nosso crescimento acadêmico e pessoal, guiando-nos com clareza, motivação e comprometimento.

Agradecemos também à instituição de ensino, por disponibilizar os recursos necessários e proporcionar um ambiente favorável ao aprendizado, à pesquisa e ao desenvolvimento humano.

Por fim, agradecemos a nós mesmos, pela parceria, determinação e perseverança diante dos desafios. A superação de cada etapa reforçou nossa capacidade de evolução e tornou possível a concretização deste projeto.

## REFERÊNCIAS

- (1) ALMEIDA, S. S.; SOUSA, P. F.; VIEIRA, L. H. V. Insatisfação corporal e vigorexia em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 3, p. 290-296, 2019.
- (2) ALVES, R. C.; GOMES, W. R. Vigorexia: uma revisão sobre o transtorno dismórfico muscular. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 5, n. 1, 2021.
- (3) AMARAL, A. B. Metodologia científica: como elaborar trabalhos acadêmicos. São Paulo: Atlas, 2007.
- (4) AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 10. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
- (5) AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- (6) BERNARDES, J. Mídia e corpo: o discurso midiático sobre padrões corporais e seus impactos sociais. São Paulo: Annablume, 2010.
- (7) CABIDO, T. M. Transtorno de imagem corporal e vigorexia. *Revista Multidisciplinar UNIFAGOC*, Ubá, v. 4, n. 2, p. 87–98, 2022.
- (8) CAMARGO, M. C. R. et al. Transtornos alimentares e a prática de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 2, p. 123-127, 2008.
- (9) COSTA, L. A.; FERREIRA, M. C. Musculação, imagem corporal e redes sociais: um estudo crítico. *Revista de Psicologia do Esporte*, v. 10, n. 2, 2021.

- (10) COUTO, E. A. C.; SILVA, C. F. A influência da mídia na construção do corpo ideal. *Revista de Comunicação e Sociedade*, v. 37, n. 2, p. 67-80, 2015.
- (11) DANTAS, G. M. et al. Vigorexia: características clínicas e fatores associados. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 14, n. 1, 2022.
- (12) DINIZ, L. M. Vigorexia: uma revisão acerca. 2021. 38 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Presidente Prudente, 2021.
- (13) GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- (14) GRIFFITHS, S. et al. Redes sociais e insatisfação corporal: uma revisão sistemática. *Body Image*, v. 19, p. 129-145, 2016.
- (15) GRIFFITHS, S.; MCDERMOTT, B.; BARLOW, F. Vigorexia e distúrbios alimentares em homens: uma revisão crítica. *Psychology of Men & Masculinity*, v. 17, n. 3, p. 213-225, 2016.
- (16) LE BRETON, D. A sociologia do corpo. Petrópolis: Vozes, 2006.
- (17) LEIGHTON, J. R. História da musculação. São Paulo: Ibrasa, 1986.
- (18) MOROSINI, C.; KOENHLEIN, E. A. Sinais de vigorexia e uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 451–460, 2019.
- (19) NASCIMENTO, L. C.; FONSECA, R. M.; SILVA, C. G. A cultura fitness e a musculação na contemporaneidade. *Revista de Estudos Culturais*, v. 12, n. 1, 2020.
- (20) OLIVARDIA, R. et al. Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *American Journal of Psychiatry*, v. 157, p. 1291-1296, 2000.
- (21) OLIVEIRA, C. A.; AMARAL, P. R. As redes sociais e a construção da autoimagem corporal. *Revista de Psicologia Aplicada*, v. 4, n. 2, p. 45-58, 2018.
- (22) PALMA, A. et al. Academia de ginástica: culto ao corpo e imposição de padrões. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 2, p. 187-195, 2014.
- (23) PEREIRA, D. S.; SILVA, M. T. Estética corporal e musculação: análise crítica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 1, p. 78-84, 2017.
- (24) POPE, H. G. et al. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, v. 36, n. 6, p. 548-557, 1995.

- (25) POPE, H. G.; PHILLIPS, K. A.; OLIVARDIA, R. The Adonis Complex: the secret crisis of male body obsession. New York: The Free Press, 2000.
- (26) POPE, H. G. et al. The Adonis complex: how to identify, treat, and prevent body obsession in men and boys. Nova York: The Free Press, 2000.
- (27) RICCOBONO, G. et al. An instrument for the evaluation of muscle dysmorphia: the Italian validation of the Adonis Complex Questionnaire (ACQ). *Eating and Weight Disorders*, Cham, v. 25, n. 6, p. 1459–1468, 2020.
- (28) RODRIGUES, P.; COSTA, M. C.; PEREIRA, D. S. Motivação estética e musculação: um estudo exploratório. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, n. 1, p. 1-10, 2018.
- (29) SANTOS, L. C.; FERREIRA, M. C. A sociedade da aparência: reflexões sobre o corpo na contemporaneidade. *Revista de Psicologia Social*, v. 24, n. 2, p. 123-138, 2019.
- (30) SANTOS, N. O. Vigorexia, uso de anabolizantes e a (não) procura por tratamento psicológico. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 4, n. 1, p. 19–27, 2012.
- (31) SILVA, M. T.; MOREIRA, R. D. A musculação e os impactos na saúde mental. *Revista de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 1, 2019.
- (32) SILVA, W. R.; RAMIRES, V. G. Vigorexia: características e implicações sociais. *Revista de Psicologia da Saúde*, v. 14, n. 2, 2022.
- (33) SOLER, A. C.; MELLO, M. T.; ANDREATINI, R. Vigorexia: revisão e discussão sobre a dependência de exercícios e dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 25, n. 4, p. 323-328, 2013.
- (34) SOUTO, C. M. et al. Insatisfação corporal em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 34, n. 1, 2020.
- (35) SOUZA, B. E. da S. Vigorexia: o transtorno da distorção da imagem. *Revista Ciência, Educação e Saúde*, Campina Grande, v. 5, n. 1, p. 1–9, 2025.
- (36) SOUZA, J. F.; GONÇALVES, T. S.; NASCIMENTO, P. R. Redes sociais e a idealização corporal. *Revista Comunicação & Sociedade*, v. 42, p. 117-138, 2020.
- (37) THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.