

## **Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde**

### **Diagnosis of vigorexia and muscular dysmorphia in university of the health area**

Fernandes Bezerra, Diego; Alves Sampaio, Lucas Vinicius; Raposo Landim, Liejy Agnes dos Santos

*Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão. Brasil.*

Recibido: 20/diciembre/2017. Aceptado: 25/noviembre/2018.

#### **RESUMO**

**Introdução:** Sabe-se que a prática de exercício físico traz diversos benefícios à nossa saúde, como a melhora do metabolismo, prevenção de doenças e proporciona resistência muscular, contudo pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem corporal. Diante disso vemos que essa distorção e insatisfação fazem com que ocorra o crescimento na prevalência de distúrbios alimentares, em ambos os sexos, assim havendo uma busca de um corpo que seja compatível ao padrão de beleza, podendo ocasionar bulimia, ortorexia, vigorexia (Dismorfia Muscular) e insatisfação corporal.

**Objetivo:** Identificar a prevalência de Ortorexia e Vigorexia em universitários da área de saúde.

**Métodos:** O Estudo foi do tipo transversal quantitativo descritivo, realizado com 104 universitários, de 18 a 40 anos, de uma Instituição de Ensino Superior (IES), com contribuição quantitativa. Coletaram-se dados antropométricos para determinação do estado nutricional por meio do Índice de Massa Corporal (IMC). O diagnóstico de ortorexia foi feito a partir do instrumento elaborado por Bratman, para identificação da vigorexia utilizou-se um instrumento de medida de dismorfia muscular, desenvolvido e validado por Pope.

**Resultado:** segundo o IMC, 67,3% dos universitários encontram-se em estado de eutrofia, da mesma forma, o per-

centual de gordura corporal apontou um percentual de 63,5 para peso adequado. Em relação à ortorexia, 13,8% dos homens e 24% (n=18) das mulheres foram classificados como fanáticos por saúde, enquanto os resultados do diagnóstico de vigorexia indicaram que 76% das mulheres e 89,7% dos homens não possuem o transtorno.

**Conclusão:** A vigorexia e ortorexia apresentaram prevalência elevada para diagnósticos positivos para os transtornos, na população estudada. É importante que os profissionais da área da saúde possam aproveitar desse tipo de informação para melhorar a compreensão e identificação desses transtornos.

#### **PALAVRAS-CHAVE**

Distorção Corporal; Transtornos Alimentares; Estudantes Universitários.

#### **ABSTRACT**

**Introduction:** It is known that the practice of physical exercise brings several benefits to our health, such as improved metabolism, disease prevention and muscular endurance, but can be a risk factor for the development of disorders related to body image. In the face of this, we see that this distortion and dissatisfaction cause growth in the prevalence of eating disorders in both sexes, so there is a search for a body that is compatible with the beauty pattern, which can lead to bulimia, orthorexia, vigorexia (Muscular Dysmorphia) and body dissatisfaction.

**Objective:** To identify the prevalence of Orthorexia and Vigorexia among university students.

**Methods:** The study was of descriptive quantitative cross-sectional study, with 104 university students aged 18

**Correspondencia:**  
Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim  
liejyagnes@gmail.com

to 40 years, from a Higher Education Institution (HEI), with quantitative contribution. Anthropometric data were collected to determine the nutritional status through the Body Mass Index (BMI). The diagnosis of orthorexia was made using the instrument developed by Bratman to identify the use of a muscle dysmorphic instrument, which was developed and validated by Pope.

**Results:** according to the BMI, 67.3% of university students are in a state of eutrophy, in the same way, the percentage of body fat pointed out a percentage of 63.5 for adequate weight. In relation to orthorexia, 13.8% of the men and 24% (n = 18) of the women were classified as health fanatics, while the results of the diagnosis of vigorexia indicated that 76% of the women and 89.7% of the men do not have the disorder.

**Conclusion:** Vigorexia and orthorexia had a high prevalence for positive diagnoses for the disorders in the study population. It is important that health professionals can use this type of information to improve the understanding and identification of these disorders.

## KEY WORDS

Body Dystrophy; Eating Disorders; University Students.

## ABREVIATURAS

CNS: Conselho Nacional de Saúde.

IES: Instituição de Ensino Superior.

IMC: Índice de Massa Corporal.

TCLE: Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

## INTRODUÇÃO

Com a aproximação da vida adulta os universitários estão mais vulneráveis a mudanças de comportamento, essas mudanças fazem com que eles procurem se espelhar em um padrão de beleza<sup>1</sup>. Diante disso, vemos que essa distorção e insatisfação são provenientes do modelo de aparência física difundida pelos meios de comunicação, fazendo com que haja o crescimento na prevalência de distúrbios alimentares, em ambos os sexos, assim havendo uma busca de um corpo que seja compatível a o padrão de beleza, podendo ocasionar ortorexia e vigorexia.

A Vigorexia é um transtorno psicológico relacionada com a imagem corporal e tem como sintoma a prática de exercício físico excessivo (essas pessoas podem ficar mais de 4 horas em uma academia) e padrões alimentares específicos, geralmente compostos de dieta hiperproteica, com a finalidade do aumento da massa muscular, além de inúmeros suplementos com base em aminoácidos ou substâncias para aumentar o rendimento físico<sup>2</sup>.

A ortorexia nervosa é um comportamento alimentar onde há uma preocupação exagerada em alimentar-se bem, privando-se de vários alimentos e hábitos da sociedade moderna. Não há preocupação com quantidade dos alimentos e sim com a qualidade, onde o comportamento exagerado pela busca da alimentação adequada deixa de ser "saudável" e passa a ser patológico<sup>3</sup>.

## OBJETIVOS

O objetivo proposto da presente pesquisa foi verificar o diagnóstico de vigorexia e ortorexia dos universitários participantes da pesquisa.

## MÉTODOS

O Estudo foi do tipo transversal quantitativo descritivo, de universitários de uma Instituição de Ensino Superior (IES) em Caxias-MA, com contribuição quantitativa. Participaram da pesquisa 104 universitários, com faixa etária de >18 anos a <40 anos, de ambos os sexos, praticantes de atividade física ou não, entre Fevereiro a Abril de 2017, em livre demanda, matriculados nos cursos de saúde disponíveis na IES, e que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

### *Diagnóstico da Ortorexia*

O diagnóstico da ortorexia foi realizado por meio da utilização de instrumento elaborado por Bratman<sup>4</sup>, composto por 10 questões tendo como opções de resposta as alternativas não ou sim, referentes à alimentação e como o indivíduo se comporta em relação a ela. Os universitários foram classificados em: fanático por saúde (5 a 9 pontos) ou atitude alimentar saudável (5 pontos).

### *Determinação da Dismorfia Muscular (Vigorexia)*

Para a identificação da vigorexia, utilizou-se um instrumento de medida de dismorfia muscular, desenvolvido e validado por Pope<sup>5</sup>, no qual é constituído por um questionário com 13 perguntas contendo 3 assertivas cada um, para que estudante escolhesse a assertiva que mais se aproximava de sua realidade.

### *Organização e Análise dos Dados*

A análise dos dados coletados utilizou-se o programa estatístico SPSS versão 17.0, para construção do banco de dados. Foram realizados cálculos de medidas de tendência central, dispersão e qui-quadrado para verificação da associação entre as variáveis, utilizando 95% como nível de significância.

### *Aspectos Éticos*

A pesquisa foi realizada de acordo com as recomendações contidas na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde

(CNS) que reúne os aspectos éticos em pesquisa que envolve seres humanos. O estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia – FACEMA, por meio da Plataforma Brasil, no qual foi aprovado com número de CAAE: 65870317.0.0000.8007.

## RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a prevalência de ortorexia em universitários dos sexos masculino e feminino da área da saúde, constatou-se 24% das mulheres e 13,8% dos homens apresentam comportamento fanático por saúde, não apontando associação significativa com a ortorexia. Em relação a vigorexia, segundo a tabela 2, 76% das mulheres e 89,7% dos homens não possuem o transtorno, enquanto 17,3% (n=13) das mulheres e 10,3% (n=3) dos homens estão classificadas como “grau leve”. Assim como a ortorexia, a vigorexia não mostrou associação significativa com o sexo.

## DISCUSSÃO

O presente estudo verificou que 76% das mulheres e 89,7% dos homens universitários da área da saúde não apresentavam comportamento de risco para ortorexia. Pontes<sup>6</sup> realizou estudo semelhante, porém com estudantes do curso técnico em Nutrição e Dietética, encontrando um resultado diferente, onde observou que 83% dos alunos apresentavam comportamento de ortorexia. Tais achados demonstram que

estudantes da área da saúde, são grupos de risco para o desenvolvimento de tal comportamento obsessivo.

Quando comparado com transtornos mais conhecidos, como Bulimia Nervosa e Anorexia, a Ortorexia se destaca por ter seu foco na qualidade dos alimentos e não na quantidade, em buscar incansavelmente uma dieta perfeita e nem sempre os indivíduos estão preocupados com a imagem corporal. Contudo apresentam características semelhantes, como sentimentos, crenças, são ansiosos, perfeccionistas, com a necessidade de controle, e comportamentos para com os alimentos que são considerados obsessivos<sup>7,8</sup>.

Observou-se que, tanto as mulheres como os homens, não apresentaram vigorexia, isso porque a maioria não eram praticantes de atividade física, ou seja, não malhavam tanto para contribuir com a presença do complexo de adônis, nos mesmos.

## CONCLUSÃO

A vigorexia nesse estudo apresentou prevalência elevada visto que um percentual considerável de praticantes foi classificado como “Grau leve” e “moderado” de desenvolvimento da dismorfia muscular caracterizando a importância da atenção em relação ao transtorno. A ortorexia por sua vez também não houve uma prevalência elevada de fanáticos pela alimentação, mas requer atenção, pois estudantes da área da

**Tabela 1.** Diagnóstico de Ortorexia em universitários, de acordo com o gênero Masculino e Feminino, Caxias – MA, 2017.

Variável	Feminino		Masculino		Valor de p
	n°	%	n°	%	
Fanático por saúde	18	24	4	13,8	0,297
Atitude alimentar saudável	57	76	25	86,2	
Total	75	100	29	100	

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

**Tabela 2.** Diagnóstico de vigorexia em universitários, de acordo com o gênero Masculino e Feminino, Caxias – MA, 2017.

Variável	Feminino		Masculino		Valor de p
	n°	%	n°	%	
Não possui	57	76	26	89,7	0,297
Grau leve	13	17,3	3	10,3	
Grau moderado	5	6,7	-	-	
Total	75	100	29	100	

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

saúde são mais vulneráveis, assim fazendo que aumente distúrbio alimentar nessa população.

Portanto é importante que os profissionais da área da saúde, possam aproveitar desse tipo de informação para melhorar a compreensão e identificação desses transtornos, e com isso fazer um melhor prognóstico dos pacientes, podendo servir, como um espelho para seus pacientes que procuram profissionais competentes para ter uma melhor qualidade de vida.

## REFERENCIAS

1. Hildebrandt T, Walker DC, Alfano L, Delinsky C, Bannon K. Development and validation of a Male Specific Body Checking Questionnaire. *Int.J Eat Disord.* 2010.
2. Assunção SSM. Dismorfia muscular. *Rev Brasileira de Psiquiatria.* 2008; 24: 80-4.
3. Batista FM, Rissin AA. transição nutricional no Brasil, tendências regionais e temporais. *Cad. Saúde Pública.* 2003; 19(1): 181-91.
4. Bratman S, Knight D. *Health Food Junkies.* New York: Broadway Books. 2010.
5. Pope Júnior HG, Phillips KA, Olivardia R. *O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo.* Rio de Janeiro: Campus, 2000.
6. Pontes JB. *Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional.* Brasília, 2012.
7. Martins MCT, Alvarenga MS, Vargas SVA, Sato KSCJ, Scagliusi FB. *Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito.* *Rev Nutr.* 2011; 24(2): 345-5.
8. Moraes C, Anjos LA, Marinho SMSA. *Construção, adaptação e validação de escalas de silhuetas para autoavaliação do estado nutricional: uma revisão sistemática da literatura.* *Cad Saude Publica.* 2012; 28(1): 7-19.