

## VIGOREXIA: A IMAGEM CORPORAL AO EXTREMO

**Gabriela de Melo Meneses<sup>1</sup>**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

**Ana Raquel Mendes**

Professor do curso de Educação Física – FACOL

**Resumo:** A concepção de Beleza é bem antiga, desde as civilizações antigas, como a romana e grega. Nessa época os homens tinham suas atenções voltadas para a cultura e a prática de exercícios era uma dedicação extrema. No decorrer da história, muitas mudanças aconteceram sobre tais concepções. Na Idade Média, a concepção do belo era associado às características espirituais. Na Moderna, seu conceito estava relacionado ao consumo e à transitoriedade. Por fim, na Idade Contemporânea, o meio masculino, teve seu marco por dois vieses de beleza, o chamado Überssexual, que é a valorização das características rústicas masculinas e o uso de métodos de beleza são muito reduzidos e o outro é o Metrossexual, onde o que vale é a beleza perfeita. Entende-se por Vigorexia, como uma compreensão deturpada da imagem corporal, onde sua principal característica é a depreciação do corpo, como a prática de exercícios de forma exagerada e uso de medicamentos aleatórios. O estudo tem por objetivo conceituar e entender como a Vigorexia, dá-se no indivíduo, identificando os danos causados à saúde, quando acompanham o uso de anabolizantes e os possíveis tratamentos, atualmente aplicados. O artigo trata-se de uma revisão bibliográfica a respeito da evolução da concepção do belo e o surgimento da vigorexia, sendo também associada a transtornos alimentares, ora estudados por outros pesquisadores, e servirão como aspectos enriquecedores da nossa pesquisa.

**Palavras-chave:** Beleza. Vigorexia. Exercícios Extremos. Anabolizantes.

**Abstract:** The concept of Beauty is very old, from ancient civilizations such as Roman and Greek. At that time men had their attention turned to culture and the practice of exercise was an extreme dedication. Throughout history, many changes have taken place about such conceptions. In the Middle Ages, the conception of the beautiful was associated with the spiritual characteristics. At Moderna, its concept was related to consumption and transience. Finally, in the Contemporary Age, the male milieu was marked by two biases of beauty, the so-called Überssexual, which is the valorization of masculine rustic characteristics and the use of beauty methods are very reduced and the other is the Metrossexual, Where what counts is the perfect beauty. Vigorexia is understood as a misrepresentation of body image, where its main feature is the depreciation of the body, such as exaggerated exercise and use of random medications. The study aims to conceptualize and understand how Vigorexia occurs in the individual, identifying the damage caused to health, when accompanied by the use of anabolic and possible treatments, currently applied. The article is about a bibliographical review about the evolution of the conception of the beautiful and the appearance of vigorexia, being also associated with eating disorders, or studied by other researchers, and will serve as enriching aspects of our research.

**Keywords:** Beauty. Vigorexia. Extreme Exercises. Anabolics.

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso de Educação Física – FACOL – Faculdade Escritor Osman da Costa Lins. E-mail: gabyeari@hotmail.com

## **1 INTRODUÇÃO**

Denominada clinicamente como Transtorno Dismórfico Muscular, a Vigorexia compreende em o indivíduo apresentar características como, vício na prática exagerada de exercícios físicos, em destaque a musculação, ultrapassando o limite do corpo e impedindo seu tempo de recuperação em relação ao esforço que foi submetido. O índice maior de acometimentos, são dos indivíduos do sexo masculino, normalmente esse transtorno apresenta-se associado a perturbação psicológica relacionadas a autoimagem, evoluindo assim, para um quadro patológico.

A primeira associação a respeito da Vigorexia, feita por pesquisadores, foi ao Transtorno Obsessivo Compulsivo, porém ao observarem características pontuais e específicas dessa patologia, surge então uma classificação específica, como dito anteriormente, o Transtorno Dismórfico Muscular, conhecida de maneira popular como Síndrome de Adônis e Vigorexia, nomenclatura utilizada e propagada pelo americano Harrison Granham Pope Junior.

Infelizmente a incidência de vigoréxicos, vem crescendo a cada ano que passa, e associado a este crescimento o uso de anabolizantes, esteroides e medicamentos de maneira indiscriminada, em uma busca inconsequente por um corpo desenhado, esculpido e perfeito, onde os músculos são levados à exaustão através de séries de exercícios de resistência, com o objetivo da autoimagem ideal.

Através do exposto surge a justificativa deste trabalho, que tem por objetivo conceituar e compreender como a Vigorexia, dá-se no indivíduo, identificando os danos causados à saúde, principalmente quando acompanham o uso de substâncias nocivas ao organismo do indivíduo e as possíveis maneiras de tratamentos atualmente aplicados. O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica a respeito da evolução da concepção do belo e o surgimento da vigorexia, que também tem sido associada a alguns transtornos alimentares, ora estudados por outros pesquisadores, e servirão como aspectos enriquecedores da nossa pesquisa.

## **2 REPRESENTAÇÕES DO BELO NA HISTÓRIA**

Ao observar na história a concepção do Belo, deparamo-nos com a Vigorexia de uma maneira digamos que disfarçada. Nadai e Neves (1994, p.17), afirma que o surgimento da Vigorexia deu-se no ano de 1993 nos estudos científicos de Harrisom Pope, um psiquiatra americano, que em suas concepções tratou-a como Anorexia Reversa, logo em seguida

denominou como Complexo de Adônis, por conta de suas características parecerem bastante com a história deste herói grego. Torna-se oportuno, visando facilitar o entendimento a respeito do surgimento da vigorexia, abordar o surgimento do conceito social de beleza entre os homens e a evolução no decorrer da história da humanidade.

Silva (2005, p.45) ressalta que os primeiros relatos encontrados, voltados à preocupação com aparência física, reportam-se à algumas antigas civilizações como Grécia, Roma e Egito. Porém na Grécia Antiga, o belo corporal não estava resumido apenas à estética, era algo mais abrangente onde compreendia também ao modo de vida do cidadão. O homem considerado belo, na cultura grega, tinha que conhecer a música e ser politizado além de dominar a prática de exercícios físicos. A prática de exercícios na academia para os Gregos ia muito além, como afirma Sales (2009, p.56) “a academia era um local de aperfeiçoamento tanto corporal quanto civil e a ginástica afirmou-se como um sistemático exercício de elevação espiritual, sendo, ainda, vinculada ao desenvolvimento da verdadeira nação”.

Na civilização Romana, os costumes foram adquiridos dos gregos como os exercícios físicos e os banhos. No ritual de beleza, os romanos faziam uso de óleos perfumados, com essências fortes, óleos de massagens e banhos de imersão (termas). Entre às mulheres cortesãs, o uso da maquiagem aparecia de forma mais marcante, já as mulheres da elite utilizavam de uma maneira mais suave, porém não deixaram de fazer uso. (FERNANDES FILHO, 2010)

A civilização egípcia, concentrava suas preocupações com o peso. Os Egípcios seguiam dietas rigorosas compostas por verduras e frutas e o consumo de carne era o mínimo possível. Outra prática adotada por essa civilização foi a depilação, estes, acreditavam que a presença dos pelos pelo corpo os tornavam impuros. Outro aspecto interessante era a maquiagem, seu uso era feito por homens e mulheres, pois tinha uma função importante de repelente afugentando as moscas existentes no deserto. (NADAI & NEVES, 1994)

Voltando nosso olhar um pouco para Idade Média, organizada em um regime Feudal, a sociedade europeia, precavendo-se dos bárbaros e das invasões, dera início às cavalaria medievais que tinham por ideais a lealdade, a honra e o heroísmo. Seus integrantes tinham características específicas, fortes, musculosos e eram considerados nobres e tinham uma espécie de código de conduta que abrangia a proteção dos mais fracos e a defesa da honra feminina. Diante desse exposto, é possível observar a predominância de alguns conceitos e vontades hora impostos pela religião Católica, que predizia a respeito da dominação dos corpos, costumes morais e gestos sempre ditando as normas de conduta da sociedade.

Outro aspecto interessante a ser abordado são os padrões estabelecidos nesse período, olhos claros, pele rosada, magreza e o corpo esbelto, eram sinais de pessoas boas e saudáveis. Isto porque a Idade Média compreendeu um período marcado por várias guerras e períodos de crise, o que diminuiu consideravelmente a expectativa de vida e um aumento da taxa de mortalidade entre os jovens. (FERNANDES FILHO, 2010)

Após esse período, com a reforma Protestante de Lutero e o movimento Renascentista, segue o surgimento da Idade Moderna e todo o ocidente passa a ter uma nova concepção a respeito da beleza, onde foi enfatizada através das convicções do antropocentrismo e propagada pelo movimento artístico que se espalhava pela Europa, ocorrendo então uma desconstrução das normas impostas e ditaduras de condutas religiosas. O autor ainda ressalta que, a partir dessas novas concepções, a beleza começa a ser expressa nas artes de maneira poderosa e com prazeres, partindo daí sua representação pela gordura e a robustez. Ao contrário da Idade Média, a gordura corpórea era valorizada, o que pode ser atestado nas peças de Shakespeare (FERNANDES FILHO, 2010), onde a astúcia, maldade era representada pela magreza, e as pessoas magras poderiam ser perigosas e traiçoeiras e a gordura, representada saúde e bondade. Mas é no século XX e no renascimento que os padrões de beleza da Idade Moderna se consolida a característica principal da beleza nesse período está associada transitoriedade e a valorização do consumismo.

Até o término do século XIX e meados dos anos 60, no século XX, uma batalha entre a beleza provocante, advinda da vanguarda, e a beleza de consumo, que propicia uma beleza firmada na moda, revistas, televisão e cinema, porém não estabelece ideais singulares, isso por conta dessa flexibilidade e ao mesmo tempo fragilidade das diversas formas de beleza, um aspecto pode ser inspiração em um momento e mudar tudo noutra hora. (FERNANDES FILHO, 2010, p. 85).

Voltando nosso olhar para a Idade Contemporânea, o conceito de beleza assume um conceito diferente e ao mesmo tempo trás consigo alguns aspectos das idades anteriores. No tocante ao feminino, dietas, corpos esbeltos, maquiagens, bolsas, sapatos e roupas, em um conjunto e em uma busca incessante na perfeição, em olhar-se no espelho e gostar de si. No meio masculino, atualmente, existem dois conceitos que abrangem uma relevância social, a chamada beleza Metrossexual e outra Überssexual. No primeiro conceito, observa-se que barreiras foram extrapoladas, barreiras estas que limitavam tendências e modismos, constituindo assim um estilo de vida, assim afirma Garcia (2004).

É possível afirmar que o termo Metrossexual, vem da junção de Heterossexual com Metropolitano. Garcia (2004) ressalta alguns aspectos característicos desse conceito de beleza

como a preocupação extrema com a aparência, tratamentos de pele e cabelos, depilações de várias partes do corpo, musculação excessiva em busca de um corpo perfeito e até uso de maquiagem, que até tão pouco tempo era uso exclusivo do universo feminino, onde chegam a demonstrar um lado sutil e delicado sem mostrar qualquer postura feminina.

O segundo conceito, denominado como *überssexual*, termo advindo do alemão que quer dizer “acima” e no inglês equivale a “super”, para Fernandes Filho (2010, p.80) veio para marcar uma tendência nova da masculinidade, aproximando-se de figuras como Silvestre Stallone e George Clooney que representam uma imagem tida como clássica da masculinidade, ou seja, menos preocupação com cuidados voltados a beleza, no tocante a tratamentos de beleza e artifícios específicos, e sim como aspectos masculinos, músculos, e do estereótipo de “macho”.

## **2 CONCEITUANDO VIGOREXIA**

Em uma de suas diversas matérias, o Jornal Folha de São Paulo, em Fevereiro do ano de 2011, publicou uma matéria a respeito da prática de exercícios físicos, onde afirmam que as pessoas estão doentes e não sabem, pois sofrem de *vigorexia*. A matéria ressalta que pessoas que sofrem desse mal se acham fracas e/ou magras, muito mais do que realmente são e em contra partida seus músculos incham, em razão de exercícios extremos.

De acordo com a Psiquiatra Ana Gabriela Hounie, autora da matéria, a falsa percepção dessas pessoas é a principal característica do transtorno da *Vigorexia*, por esse motivo o abuso de exercícios físicos ocorre e muitas vezes acompanhados de anabolizantes e substâncias nocivas e seu uso indiscriminado. Diferente de indivíduos com *anorexia*, os *vigorexicos* raramente procuram ajuda de um profissional, pois não enxergam como doença.

Quando *Vigorexicos* chegam a consultar-se com um psiquiatra, geralmente foi encaminhado por outros profissionais como urologista e/ou cardiologista, em busca de solucionar outros problemas, distúrbios em seu organismo e complicações, advindos do uso indiscriminado de anabolizantes e esteroides. (FOLHA DE SÃO PAULO, 2011, p.03)

Indivíduos portadores desse distúrbio, desenvolvem uma obsessão por sua aparência e imagem corporal, suas atenções ficam voltadas para o seu desenvolvimento e definição muscular. Segundo Ferreira (2009) no decorrer desse processo, não medem esforços nem tão pouco consequências, ao se submeterem à exercícios compulsivos de resistência e de maneira compulsiva, e para acelerar o resultado esperado, iniciam o uso de esteroides.

O autor em uma de suas pesquisas, ao analisar uma população de 110 fisiculturistas, com ou sem o uso de esteróides, relataram o que por hora tinha sido denominado como anorexia nervosa reversa. Nessa população, cerca de 8,8% (9) fisiculturistas, se consideravam pequenos, inferiores e fracos e relação aos seus colegas, o que não condizia com suas aparências, todos eram extremamente musculosos e fortes. O uso de anabolizantes era prática de todos e dois destes, já apresentaram um quadro de anorexia nervosa. A partir disso, após maiores análises, pesquisas subsequentes renomearam esse distúrbio como Dismorfia Muscular, enquadrando-o entre os Transtornos Dismórficos Corporais (TDC).

Diferente dos TDCs mais comuns, onde a principal preocupação são áreas específicas, a Dismorfia Muscular concentra-se na preocupação de não ser suficientemente forte e musculoso em todas as partes do corpo. Ademais, indivíduos acometidos deste, desenvolvem uma limitação de atividades diárias, onde acabam dedicando diversas horas no levantamento de peso e dietas para hipertrofia. (MELO, 2002).

Apesar de várias pesquisas a respeito, a Dismorfia Muscular (DM) ainda não consta nos manuais de diagnóstico de psiquiatria, ou seja, no CID 10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) e DSM-IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais).

Melo (2002) afirma ainda que na Dismorfia Muscular, o acometimento é maior em homens. E ainda inicia uma discussão sobre a imagem corporal masculina e suas ligações com transtornos alimentares.

Estar atento aos transtornos alimentares em homens é muito importante para que possamos oferecer um melhor atendimento aos indivíduos que desenvolvem esse transtorno e para que também facilite nosso entendimento no tocante às causas dessas alterações comportamentais que afetam as pessoas nos dias de hoje em caráter quase epidêmico. (MELO, 2002, p.35)

Apesar de, ainda, não estar inserida nos Manuais de Diagnósticos, a Dismorfia Muscular é vista por muitos pesquisadores como uma patologia. No tocante a etiologia, Melo (2002) afirma que “os aspectos socioculturais estão inseridos na gênese deste transtorno, dada a importância que a sociedade considera em relação à aparência física atualmente”. Logo, a etiologia da Vigorexia pode ser considerada multifatorial, inclusive predisponentes de personalidade, genéticos e socioculturais. Não muito alheio a isso, o papel dos padrões de beleza atuais, são inegáveis, referente a insatisfação das pessoas com sua aparência física. Essa dedicação diária de muitas vezes 5 a 6 horas diárias de exercícios intensos, acabam prejudicando o relacionamento social, interpessoal, recreativo e ocupacional do indivíduo.

“Pensamentos e sensações distorcidas de que são fracos e franzinos ou que necessitam tornar-se mais fortes, são vivenciados diariamente em torno de 5 a 6 horas diárias em pessoas levantadoras de peso com Dismorfia Muscular. (MELO, 2002)

### **3 VIGOREXIA E O USO DE ANABOLIZANTES E ESTERÓIDES**

Como dito anteriormente, é uma prática comum o uso de anabolizantes e demais substâncias que aumentem a massa muscular, para os portadores da Vigorexia.

Essa fixação na busca pela perfeição corporal, sem medir consequências, acaba levando pessoas de todas as classes sociais a tomarem posicionamentos que colocam em risco sua saúde e integridade. Quem pratica a musculação, grande parte do sexo masculino, é normal fazerem uso de hormônios sintéticos, que estimulam de maneira errada o crescimento de inúmeros tecidos existentes no corpo e muitos desses medicamentos são destinados a tratamentos de doenças específicas como: Câncer de mama, osteoporose, hipogonadismo, entre outras, que não tem nenhuma relação com a prática de exercícios. Segundo Ferreira (2009) “os hormônios esteróides anabólicos androgênicos, mais conhecidos como anabolizantes ou ‘bombas’, na linguagem popular, são esteróides derivados do processo de metabolização do colesterol, a exemplo da testosterona”.

Por conta da má orientação e a obsessão por resultados rápidos, os praticantes da musculação utilizam anabolizantes de maneira exagerada, com altas doses e associados a outros hormônios, causando assim diversos efeitos colaterais indesejados e perigosos, desencadeando assim o transtorno Dismórfico Corpóreo e outros problemas como relata o autor a seguir.

O uso abusivo de anabolizantes causa e seus usuários, tumores hepáticos, alteração de LDL (colesterol mau), acne, atrofia testicular, risco de diabetes, convulsões entre outros problemas seríssimos ligados a transtornos psicológicos e de comportamento como depressão, ansiedade, pânico. (FERREIRA, 2009, p. 124).

Bernstein (2010) faz as seguintes colocações: Cientificamente chamados de esteróides anabólico-androgênicos, chamados somente de anabolizantes, compreendem em substâncias sintetizadas em laboratório, vinculadas aos hormônios masculinos (androgênio). Tais substâncias tem o poder de aumentar a síntese protéica, o oxigênio e a retenção de energia o que resulta no crescimento da massa muscular e influencia em sua capacidade de trabalhar. Popularmente conhecidas como “Bombas”, por conta do inchaço nos músculos que os anabolizantes causam. No meio masculino as substâncias mais utilizadas e conhecidas são

Stradon P (Estradiol + Testosterona), Deca-durabolim (Nandrolona) e o Durateston (Testosterona). No meio feminino, as substâncias mais conhecidas são as chamadas onovulatórias (que inibem o processo de ovulação) são elas: Premarin e Uniclo (Algestona e Estradiol). A maioria destas substâncias, tem seu valor elevado de comercialização e, por motivo de baixo poder aquisitivo, muitos indivíduos, optam pelo uso de produtos de uso veterinário, onde são mais em conta. Dentre eles temos: Potenai (complexo vitamínico tendo por base a vitamina B), Imovec (antiparasitário) e o ADE (vitaminas) (BERNSTEIN, 2010, p.45)

Ainda de acordo com as pesquisas de Bernstein (2010), o início do consumo dessas substâncias, se dá logo no inícios das atividades de musculação, geralmente, amigos com experiência no assunto, incitam os novatos a utilizarem ou estes observam o crescimento em um curto prazo de tempo e se interessam em saber como funciona. Dessa fora a inserção nesse meio acontece de maneira rápida e fácil.

O uso indiscriminado e abusivo de anabolizantes, causam alterações psicológicas como oscilações de humor e transtorno bipolar, levando o individuo a apresentar comportamento agressivo, mudanças momentâneas de atitudes e temperamento, e até pequenos crimes. Vale salientar que anabolizantes são drogas e causam dependência química.

#### **4 VIGOREXIA: FORMAS DE TRATAMENTO**

No decorrer de nossa pesquisa, infelizmente não identificamos um tratamento voltado para o Transtorno Dismórfico Muscular (TDM), o que geralmente se indica é uma junção de métodos que já são usados para o tratamento de Transtornos Alimentares e Transtorno Dismórfico Corporal (TDC).

Melo (2002) ressalta a importância de um bom relacionamento entre o Médico e o paciente. Uma relação de confiança e sem esconder do seu paciente as dificuldades e prejuízos que ele irá encontrar no decorrer do tratamento que sua patologia poderá lhe causar, e, caso este, faça uso de anabolizantes, o médico deve orientar a parar imediatamente.

Um procedimento muito interessante para o tratamento da Dismorfia Muscular é a terapia cognitivo-comportamental, pois, em sua metodologia está inserida a identificação de padrões visto de maneira distorcida em relação à percepção da imagem corporal. Ela identifica aspectos positivos da aparência física e confronta os padrões inatingíveis e atingíveis. É preciso também inibir tais atitudes compulsivas relacionadas ao exercício como checagem do grau de musculatura e dietas, paralelamente a isso, o paciente precisa ser



encorajado gradativamente a enfrentar seu medo de expor seu corpo. O uso de inibidores da reuptação de serotonina, podem diminuir aspectos como convulsividade e obsessão dos pacientes. (MELO, 2002, p.134)

Associado à terapia cognitivo-comportamental, é normal também, a utilização de antidepressivos, porém esse procedimento precisa de um acompanhamento que é feito pelo psicofarmacologista, e de preferência, que este tenha experiência no tratamento de transtornos alimentares.

Por fim o Melo (2002), ainda ressalta alguns posicionamentos e frases que se forem proferidas de maneira à fazer seu paciente acreditar no que está ouvindo, podem ser usadas como apoio verbal como: -Não devo me deixar seduzir e aderir as imagens vendidas pela Mídia; -Entender que muitos corpos exibidos, com montanhas de músculos, não passam de resultado do uso de drogas; -Não ganho dinheiro nenhum, apenas as indústrias lucram ao fazer o homem se sentir inseguro no tocante ao seu corpo; -A masculinidade não pode ser definida por minha aparência física; -A melhor coisa é ter um aspecto saudável, estar em paz consigo mesmo e não existe problema algum em ter uma aparência normal. (FERREIRA, 2009, p. 99)

É possível afirmar dessa maneira, que a conscientização e algumas informações auxiliam grandemente a prevenção e o tratamento de pacientes portadores da vigorexia, deixando a utilização de medicamentos para os casos mais graves.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo foi capaz de observar que a preocupação com a aparência física se dá desde a Idade Antiga. Observou-se também as mudanças sofridas no decorrer da história de acordo com o contexto cultural e sócio-histórico de cada civilização. Apesar da obsessão de um corpo ideal, antigamente e atualmente, permear o universo feminino, constatou-se que os homens desde a antiguidade também voltavam sua atenção para sua aparência, capazes até de se submeterem à atitudes extremas que as mulheres muitas vezes também cometem.

Outra observação feita nesta pesquisa foram duas tendências marcantes, existente atualmente, a respeito do conceito de beleza masculina, hoje denominada de Metrossexualismo e o Überssexualismo. Porém, o desejo exagerado de obter o padrão de beleza ideal, ou que a mídia mostra como ideal, faz com que indivíduos desenvolvam um quadro patológico.

Em relação aos distúrbios tidos como mais comuns, deparamo-nos com a Dismorfia Muscular, conhecida popularmente como Vigorexia, onde estudos com essa temática vem aumentando. Identificamos também, que a Vigorexia, geralmente é estudada a partir dos distúrbios alimentares. Esse tipo de transtorno, embora o individuo apresente um desenvolvimento físico satisfatório, uma autoimagem distorcida é criada, onde o corpo assume uma aparência raquítica e fraca, o que acaba levando-os a uma prática indiscriminada e excessiva de exercícios físicos e também à intervenção de anabolizantes e andrógenos.

Por último, foi possível observar que, atualmente, não existem tratamentos inteiramente voltados para o Transtorno Dismórfico Muscular, por essa razão, geralmente são indicados métodos combinados com o tratamento dos Transtornos Alimentares e Transtorno Dismórfico Corporal, sendo a terapia cognitivo-comportamental a mais utilizada e indicada, sendo a intervenção medicamentosa aplicada apenas em casos considerados mais graves.

## 6 REFERÊNCIAS

BERNSTEIN, Luiz Antônio. Musculação e o uso de esteróides anabolizantes. Revista de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2010 .

FERNANDES FILHO, Roberto. Breve histórico respeito da beleza masculina. Revista Brasileira de Psiquiatria, Ano 5, nº7, jan-jun, 2010.

FERREIRA, Leonardo Felipe Sá. **A Vigorexia e os Esteróides Anabolizantes Andrógenos em Levantadores de Pesos**. Monografia, 2009, 104 fl. Faculdade de Saúde, Universidade de Portugal. Disponível em: <<http://www.monossaude.brc/vigorexia/-esteroides-anabolizantes-levantadoresdepeso>. Acessado em 27 de Novembro de 2016

FOLHA DE SÃO PAULO. **Viciados em exercícios físicos não percebem que estão doentes**. Disponível em <<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/876424-viciados-em-exercicios-fisicosnao-percebem-que-estao-doentes.shtml> > Acesso em 17 de Dezembro de 2016.

GARCIA, Wilton. **O corpo contemporâneo: a imagem do metrossexual no Brasil**. Publicação do Departamento de História e Geografia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ensino Superior do Seridó – Campus de Caicó. V. 05, no 11, jul./set. 2004.

MELO, Débora Calebe Marquês. **Dismorfia Muscular**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2002.

NADAI, Elza e NEVES, Joana. **História Geral. Antiga e Medieval**. 5 ed., São Paulo: Saraiva, 1994, pp. 50-51 Today Deal \$50 Off : <https://goo.gl/efW8Ef>

SILVA, Maria Clara Barbosa. **As Mentis insaciáveis**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2005.