

**PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO MUSCULAR EM HOMENS ADULTOS  
RESIDENTES NA FRONTEIRA OESTE DO RIO GRANDE DO SUL**Jassana Moreira Floriano<sup>1</sup>  
Karina Sanches D'almeida<sup>2</sup>**RESUMO**

**Introdução:** A dismorfia muscular é um transtorno psicológico caracterizado por preocupação obsessiva pelo físico e por distorção da imagem corporal. É um tipo muito específico de transtorno dismórfico corporal, que acomete principalmente homens. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de dismorfia muscular em homens adultos praticantes de musculação residentes na fronteira oeste do Rio Grande do Sul. **Materiais e Métodos:** Foram analisados os dados antropométricos através de peso, altura, circunferências e dobras cutâneas, consumo alimentar através do recordatório 24 horas e a satisfação com a aparência muscular utilizando a escala MASS e autoteste da imagem corporal. Participaram do estudo 56 indivíduos do sexo masculino, com idade maior ou igual a 18 anos, que frequentassem a academia, por no mínimo seis meses, três vezes na semana ou mais, para fazer exercícios de musculação. **Resultados:** A maioria apresentou eutrofia de acordo com o IMC. Na aplicação dos testes de avaliação da imagem corporal, foi identificado que 64,3% dos participantes apresentavam satisfação corporal "a maioria das vezes" e 10 participantes (17,5%) alcançaram a pontuação indicativa de Dismorfia Muscular. De acordo com o autoteste de imagem corporal, 47 indivíduos (83,9%) preferiam ter um corpo maior e mais musculoso. **Conclusão:** Considerando a influência deste transtorno sobre o estado nutricional, torna-se importante ampliar o conhecimento sobre o assunto, a fim de que o quadro seja identificado e que as diretrizes terapêuticas atualmente disponíveis sejam aplicadas.

**Palavras-chave:** Vigorexia. Dismorfia Muscular. Imagem Corporal. Estado Nutricional.

1-Acadêmico de curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil.

**ABSTRACT**

Prevalence of body dysmorphic disorder in adult men living on the western border of Rio Grande do Sul

**Introduction:** Muscle dysmorphia is a psychological disorder characterized by obsessive concern for the physical and body image distortion. It is a very specific type of body dysmorphic disorder, which primarily affects men. **Objective:** This study aimed to evaluate the prevalence of muscle dysmorphia in adult male bodybuilders. **Materials and Methods:** We analyzed anthropometric measures using weight, height, circumferences and skinfold thickness, food consumption by 24-hour recall and satisfaction with muscle appearance using the MASS scale and the body image test. **Results:** The study included 56 male subjects, age greater than or equal to 18 years who were attending the gym for at least six months, three times a week or more, to do strength training. Most subjects had normal weight according to the BMI. In the evaluation of the body image tests, it was identified that 64.3% of participants had body satisfaction "most often" and 10 participants (17.5%) achieved a score indicative of muscle dysmorphia. According to the body image test, 47 individuals (83.9%) preferred to have a larger body and more muscular. **Conclusion:** Considering the possible effects of this disease on nutritional status, it is important to raise awareness of this disorder, so that it can be identified, and that the currently available therapeutic guidelines can be implemented.

**Key words:** Vigorexia. Muscle Dysmorphia. Body Image. Nutritional Status.

2-Professora Mestre do curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui, Rio Grande do Sul, Brasil.

E-mails dos autores:  
jassanaf@hotmail.com  
karinadalmeida@unipampa.edu.br

## INTRODUÇÃO

A dismorfia muscular, ou vigorexia, é um transtorno psicológico caracterizado pela preocupação obsessiva ao físico e por distorção da imagem corporal.

Trata-se de um tipo muito específico de transtorno dismórfico corporal, que acomete principalmente homens (Camargo e colaboradores, 2008; Ferraz, 2009).

A busca na literatura por estudos que avaliam esse transtorno revela que estes são realizados geralmente em amostras selecionadas, com atletas ou fisiculturistas, o que dificulta generalizações sobre a prevalência ou incidência do quadro.

No entanto, estima-se que a cada nove milhões de homens que vão regularmente à academia, aproximadamente 10% podem ser vigorexicos (Pope, Phillips, Olivardia, 2000).

A prevalência deste transtorno é bastante variável. Estudos realizados nos Estados Unidos descreveram prevalência de 10% de dismorfia muscular entre levantadores de peso e de 84% entre fisiculturistas (Pope, Phillips, Olivardia, 2000).

Na Espanha, já se estima que existam cerca de 700.000 casos deste transtorno (Roffé, 2012).

Na África do Sul, encontrou-se prevalência de 53,6% entre fisiculturistas amadores (Hildebrand e colaboradores, 2006).

Dados de pesquisas nacionais indicam uma prevalência de dismorfia muscular que chega a 9,3% entre praticantes de musculação (Assunção, 2002).

Essa distorção na percepção da imagem corporal pode estar associada a alterações significativas na alimentação, com modificação do padrão alimentar para uma dieta hiperproteica, geralmente acompanhada de suplementos alimentares a base de aminoácidos (Azevedo e colaboradores, 2012).

Considerando o impacto dessas práticas no estado nutricional, tornam-se necessários estudos sobre a manifestação da dismorfia muscular, a fim de que se possam traçar estratégias de tratamento para aqueles que apresentam sinais e sintomas do distúrbio.

Desta forma, este estudo teve por objetivo avaliar a prevalência de dismorfia muscular em homens adultos praticantes de musculação.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado no período de julho a outubro de 2013, em quatro academias localizadas no município de Itaquí, na Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul, por meio de uma amostra de conveniência.

Os dados foram coletados por acadêmicos previamente treinados do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, sob orientação de um docente do curso e os frequentadores das academias foram abordados e convidados a participar voluntariamente em entrevistas individuais.

Participaram do estudo indivíduos do sexo masculino, com idade igual ou superior a 18 anos, que frequentassem a academia, por no mínimo seis meses, três vezes na semana ou mais, para fazer exercícios de musculação durante uma hora ou mais e que aceitassem participar da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos aqueles com histórico de transtorno alimentar ou psiquiátrico.

Dados sociodemográficos relacionados a idade, sexo, etnia, renda e escolaridade foram coletadas através de questionário.

Para a avaliação antropométrica foram aferidos os dados de peso corporal e estatura, circunferências da cintura (CC), quadril (CQ) e braço (CB), além da aferição de dobras cutâneas (tricipital; supra ilíaca; abdominal). Para a aferição do peso foi utilizada balança digital (NKS®) e os pacientes foram pesados sem sapatos, sem adornos no corpo e com o mínimo de roupas possível.

Para a estatura utilizou-se estadiômetro (modelo 216-Seca®) com os pacientes posicionados de costas para o estadiômetro, descalços, com os braços estendidos ao longo do corpo, calcanhares juntos, cabeça ereta, sem adornos e com a cabeça posicionada no plano de Frankfurt.

O estado nutricional foi definido com base no Índice de Massa Corporal (IMC), e classificado de acordo com os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para a aferição das circunferências foi utilizada fita métrica (Cescorf® de 2m). A CC foi aferida na menor curvatura localizada entre a crista ilíaca e o último arco costal e a CQ foi aferida no nível de protrusão máxima dos

músculos glúteos. Foi utilizado adipômetro da marca Cescorf®. Para o cálculo de percentual de gordura corporal foi utilizado o protocolo proposto por Guedes (1994).

A avaliação da imagem corporal foi estimada por dois instrumentos. O primeiro foi a Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS) adaptado de Silva, Souza e Silva (2008) constituída de 19 itens, com afirmativas a respeito da aparência muscular nas quais o sujeito indicava o grau em que cada uma se aplica a ele, em escalas de cinco pontos, variando de “Discordo completamente” (1) a “Concordo completamente” (5). A Escala apresenta a seguinte pontuação: de 19 a 28 pontos, totalmente satisfeito com a aparência muscular; de 29 a 47, satisfeito a maioria das vezes; de 48 a 66, satisfeito às vezes sim, às vezes não; de 67 a 85, insatisfeito a maioria das vezes, e de 86 a 95 pontos, totalmente insatisfeito com a aparência muscular. Pontuação acima de 52 foi considerada indicativa para dismorfia muscular. O segundo instrumento utilizado foi o Autoteste de Imagem Corporal adaptado de Ferraz (2009), em que foi solicitado ao participante que escolhesse inicialmente uma silhueta que mais represente o seu próprio corpo. A seguir, escolhesse uma silhueta que mais represente o corpo que desejaria ter. O perfil das silhuetas apresenta 12 imagens dispostas em três fileiras em ordem crescente quanto ao perfil muscular.

Com relação à avaliação do consumo alimentar, adoção de práticas alimentares não convencionais e uso de suplementos alimentares e anabolizantes, foi aplicado um recordatório de 24 horas a cada participante, coletado em datas não consecutivas e diferentes dias da semana.

Para identificar a adequação da dieta os resultados foram comparados com as recomendações propostas pelas Dietary Reference Intake (DRIS).

O cálculo dos recordatórios alimentares foi realizado utilizando o software de apoio à Nutrição AVANUTRI 4.0. A composição nutricional dos suplementos que constaram nos recordatórios foi incluída no software para o cálculo da ingestão nutricional.

A análise dos dados foi feita no programa estatístico SPSS 18.0 (SPSS, Chicago). Variáveis contínuas com distribuição normal foram expressas como média±DP ou mediana e intervalo interquartil para aquelas

com distribuição assimétrica. Variáveis categóricas foram expressas como frequência e percentual. O nível de significância adotado foi de 5%.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unipampa (parecer 474.452) e segue todos os preceitos éticos regulamentados na Resolução CNS 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

## RESULTADOS

Participaram do estudo 56 indivíduos. As características demográficas e clínicas da amostra estudada estão apresentadas na Tabela 1.

A amostra foi constituída em sua maioria por indivíduos jovens, brancos, solteiros, com grau de escolaridade de ensino superior incompleto, que referiram praticar musculação por tempo superior a um ano.

Quando questionados sobre vigorexia e transtornos psicológicos, a maioria dos participantes alegou não ter nenhum conhecimento sobre o assunto, e não ter histórico destes casos na família (80,4% e 96,4%, respectivamente).

Em relação aos dados antropométricos, grande parte dos indivíduos encontraram-se eutróficos de acordo com o IMC com mediana de 24,1 Kg/m<sup>2</sup> (22,5 - 25,8) e sem risco de doenças cardiovasculares, de acordo com a relação cintura/quadril. Além disso, o percentual de gordura encontrado foi de 12,9% (10,4 - 14,5), conforme demonstrado na Tabela 2.

Com relação aos testes de avaliação da imagem corporal, a mediana de pontuação obtida para o MASS foi de 39 pontos, indicando satisfação corporal “a maioria das vezes” e 10 participantes (17,8%) alcançaram pontuação acima de 52, indicativo de Dismorfia Muscular.

De acordo com o autoteste de imagem corporal, 43 indivíduos (76,8%) preferiam ter um corpo maior e mais musculoso (Tabela 3).

Ao comparar o tempo de academia entre os participantes que apresentaram ou não pontuações indicativas de dismorfia, não foram encontradas diferenças significativas ( $p=0,354$ ).

Contudo, verificou-se associação entre pontuações maiores que 52 pontos e indivíduos mais jovens ( $p=0,003$ ).

Com relação ao uso de suplementos alimentares, 19,6% referiram usar algum tipo de suplementação. Não foi relatado o uso de anabolizantes, e mais de 90% dos participantes apresentou consumo proteico elevado (dados não apresentados).

Ao comparar o consumo de suplementos entre os participantes com indicativo de dismorfia ou não, observou-se maior consumo entre os participantes com indicativo de dismorfia (60,0% vs 15,2%,  $p=0,007$ ).

**Tabela 1** - Características demográficas e clínicas de homens praticantes de musculação do município de Itaqui-RS, 2013.

<b>Dados Demográficos</b>	<b>Amostra (n=56)</b>
Idade (anos)*	20 (18 – 31)
Tempo de prática de musculação (meses)*	12 (7,2 – 23,5)
Etnia (%)†	
Branco	50 (89,3)
Não Branco	6 (10,7)
Estado Civil (%)†	
Solteiros	43 (76,8)
Casados ou com companheira	13 (23,2)
Renda Familiar (%)†	
Até 780 Reais	9 (16,1)
Até 2340 Reais	20 (35,7)
Até 3900 Reais	17 (30,4)
Até 5460 Reais	6 (10,7)
Mais de 5460 Reais	3 (5,4)
Escolaridade (%)†	
Ensino Superior	10 (17,9)
Ensino Superior Incompleto	16 (28,6)
Ensino Técnico	1 (1,8)
Ensino Técnico Incompleto	1 (1,8)
Ensino Médio Completo	12 (21,4)
Ensino Médio Incompleto	12 (21,4)
Ensino Fundamental Incompleto	4 (7,1)
Conhecimento sobre Vigorexia (%)†	
Nenhum conhecimento	45 (80,4)
Possui algum conhecimento	11 (19,6)
Transtorno psicológico familiar (%)†	
Sem histórico de transtorno	52 (96,4)
Possui histórico de transtorno	4 (3,6)

**Legenda:** \*Variáveis assimétricas apresentadas como mediana (P25-P75); †Variáveis categóricas apresentadas em n (%).

**Tabela 2** - Dados antropométricos de homens praticantes de musculação de Itaqui-RS, 2013.

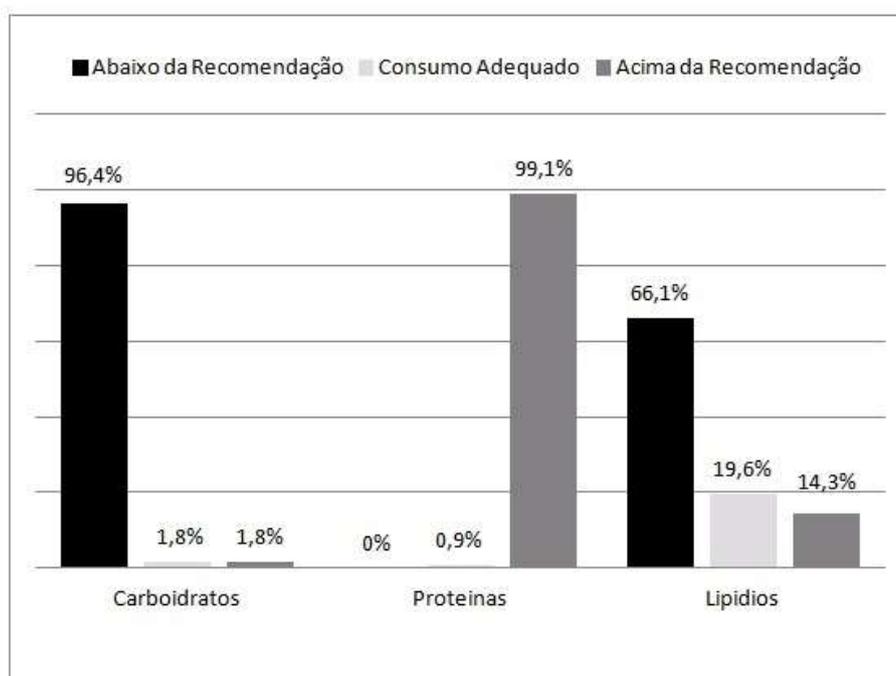
<b>Dados Antropométricos</b>	<b>Amostra (n=56)</b>
Peso (Kg)*	74,3 (69,6 - 79,3)
Altura (cm)*	174,5 (171,0 - 178,0)
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )*	24,1 (22,5 - 25,8)
Circ. Braço (cm)‡	33,7 ± 3,6
Circ. Cintura (cm)*	84,0 (79,0 - 87,0)
Circ. Quadril (cm)‡	98,1 ± 5,4
Relação Cintura/Quadril*	0,8 (0,8 - 0,9)
DCT (mm)*	8,1 (6,9 - 10,2)
DCA (mm)*	11,0 (9,0 - 13,0)
DCSI (mm)*	11,4 (10,0 - 15,1)
% Gordura Corporal*	12,9 (10,4 - 14,5)

**Legenda:** \*Variáveis assimétricas apresentadas como mediana (P25-P75); ‡Variáveis contínuas apresentadas como média ± desvio padrão. Circ.: Circunferência; DCT: Dobra Cutânea Tricipital; DCA: Dobra Cutânea Abdominal; DCSI: Dobra cutânea Supra Ilíaca.

**Tabela 3** - Testes de satisfação da imagem corporal realizados em homens praticantes de musculação do município de Itaqui-RS, 2013.

Testes de Avaliação	Amostra (n=56)
Pontuação questionário MASS (pontos)*	39,0 (33,3 - 49,0)
Totalmente Satisfeito †	4 (7,1)
Satisfeito a maioria das vezes†	36 (64,3)
Satisfeito às vezes sim, às vezes não†	13 (23,2)
Insatisfeito a maioria das vezes†	3 (5,4)
Indicativos de <i>DISMUS</i> †	10 (17,8)
Autoteste da imagem corporal†	
Satisfeito	7 (12,5)
Insatisfeito para Magreza	43 (76,8)
Insatisfeito para Excesso	6 (10,7)

**Legenda:** \*Variáveis assimétricas apresentadas como mediana (P25-P75); †Variáveis categóricas apresentadas em n (%). MASS: Escala de Satisfação com a Aparência Muscular; DISMUS: Transtorno Dismórfico Muscular.



**Figura 1** - Adequação percentual do consumo de macronutrientes de indivíduos praticantes de musculação de acordo com os valores recomendados pela DRIS, 2013, (n=56).

Por fim, no que diz respeito ao consumo energético e de macronutrientes, a média de consumo energético foi de  $3207,7 \pm 1185,6$  Kcal, e de  $46,1 \pm 12,3\%$  para carboidratos (CHO),  $21,3 \pm 5,3\%$  para proteína (PTN) e  $33,3 \pm 9,5$  para lipídios (LIP).

A adequação de consumo de macronutrientes, conforme os valores referenciados pelas DRIS estão demonstrados na Figura 1. Não foram encontradas diferenças significativas de consumo entre os participantes com indicativo ou não com

dismorfia muscular (CHO,  $p=0,576$ ; PTN,  $p=0,387$ ; LIP,  $p=0,924$ ).

## DISCUSSÃO

A população deste estudo é caracterizada por indivíduos adultos jovens e que frequentam academia há mais de um ano.

Ao destacar a composição corporal dos indivíduos estudados, a mediana do IMC foi de  $24,12 \text{ Kg/m}^2$ .

Este perfil é semelhante ao encontrado por Vieira, Rocha e Ferrarezzi

(2010) em uma população de 53 homens, com prática ininterrupta de exercícios físicos regulares há pelo menos 12 meses, idade entre 21 e 35 anos e frequência às sessões de exercício de no mínimo três sessões semanais, que apresentaram média de IMC de 23,30 Kg/m<sup>2</sup>.

A prevalência de risco para dismorfia muscular encontrada nesse estudo (17,5%) está de acordo com os valores encontrados em outras pesquisas. Schmitz e Campagnolo (2013) utilizando o MASS, mesmo critério utilizado nesse estudo, verificaram 17,6% de prevalência de risco para este transtorno entre homens praticantes de musculação.

No estudo de Lima, Moraes e Kirsten (2010) a prevalência foi de 17,4% em praticantes de treinamento de força, do sexo masculino, em academias da cidade de Santa Maria-RS. Demonstrando que este percentual tem se mantido em diferentes regiões, assinalando o risco de desenvolvimento deste transtorno.

Quanto a análise de satisfação corporal, 64,3% dos participantes desta pesquisa declararam-se satisfeitos a maioria das vezes. Este resultado vai de encontro ao estudo de Boas e colaboradores (2010) em que a maioria dos participantes estava "satisfeitos às vezes sim, às vezes não" com sua massa corporal.

Já, Peres, Preissler e Tossatti (2007) identificaram que 33% dos voluntários insatisfeitos com seu corpo.

Silva e Baratto (2014) observaram que em um grupo de mulheres eutróficas 75% apresentavam insatisfação. Essa discrepância pode ser justificada pelo fato de que, os estudos citados utilizaram em sua amostra indivíduos de ambos os sexos, enquanto no presente estudo, a amostra foi composta apenas pelo sexo masculino.

Sentimentos dados às satisfações tornam-se um fator de proteção podendo ser considerado como positivo e não propenso a desenvolvimento de transtorno; por outro lado, pode ser argumentado que esta satisfação esteja ligada a exigência pessoal, levando-os a preferir atividades físicas como uma fonte de valorização do corpo.

De acordo com o autoteste da imagem corporal, a maioria (76,8%) dos participantes deste estudo revelou que o corpo considerado ideal era mais musculoso do que o seu corpo atual.

Lopes e colaboradores (2012) relatam em seu estudo, insatisfação de 79% dos participantes estudantes de educação física com relação ao peso corporal.

Já, em uma pesquisa realizada na Pensilvânia, Lynch e Zellner (1999) usaram um conjunto de desenhos da figura masculina com o mesmo nível de gordura e diferentes níveis de musculatura.

Todos os universitários que participaram escolheram um corpo ideal mais musculoso do que eles próprios. Já, os homens mais velhos, em torno de 45 anos de idade, não mostraram praticamente qualquer diferença quanto aos seus corpos reais e os corpos ideais.

Este estudo confirma a hipótese de que a preocupação com a musculatura é maior nos homens mais jovens, e por isso, se torna preocupante, o impacto negativo que eventualmente envolve grande preocupação e insatisfação quanto ao nível muscular.

Lopes e colaboradores (2012) declaram que a não satisfação com o corpo pode influenciar vários aspectos da vida cotidiana das pessoas e que a autopercepção da imagem é uma das maneiras mais essenciais para o indivíduo pensar em si mesmo.

Ao identificar que indivíduos insatisfeitos tendem a dedicar mais tempo e recursos para atingir o que é considerado seu corpo ideal, envolvendo custos econômicos, dietas especiais, treinamento, e em alguns casos, o consumo de anabolizantes, e isso pode manifestar uma forma de deterioração das relações interpessoais, da vida sexual, além de declínio do desempenho acadêmico e de trabalho.

Dos participantes deste estudo, 19,6% relatam fazer uso de suplementos alimentares. Na pesquisa de Azevedo e colaboradores (2011), 100% dos indivíduos estudados faziam uso de suplementação, com o desejo de hipertrofia muscular.

Trog e Teixeira (2009) identificaram em uma população de 39 homens, que 53,8% utilizavam suplementos. É possível identificar variações entre diferentes estudos.

Em pesquisa realizada em São Paulo por Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) em uma amostra de 309 participantes de ambos os sexos, identificaram que 74 (23,9%) consumiam algum tipo de suplemento, destes 57 (77%) eram do sexo masculino.

No estudo de Silva, Ferreira Junior e Neves (2012) em Resende - RJ, dos 62 homens entrevistados, 83,9% relataram fazer consumo de suplementos. Em Belém, o consumo de suplementos atingiu 27% (103), entre 388 entrevistados (Marconi e Lakatos, 2008).

No estudo realizado por Miarka e colaboradores (2007), com 247 universitários do curso de Educação Física, 31% deles utilizavam suplementos, Johann e Berleze (2010) avaliando ambos os sexos, declaram que dos 61 participantes, 25 (40,98%) faziam uso de suplementos nutricionais.

Tais estudos comprovam a disseminação dessa prática por indivíduos que almejam hipertrofia muscular, pois, este consumo é frequentemente atribuído ao propósito de ganho de musculatura.

Um ponto importante a ser ressaltado é que os participantes deste estudo com indicativo de dismorfia muscular apresentaram consumo de suplementos significativo.

Mello e Liberali (2012) descrevem associação entre dismorfia muscular e utilização de suplementos alimentares, alteração de dietas, e utilização de anabolizantes.

Já Silva, Ferreira Júnior e Neves (2012) revelam em seu estudo que a insatisfação com a imagem corporal não interferiu no consumo de suplementos, visto que os indivíduos que se consideram satisfeitos com a própria imagem também utilizam suplementos.

Tal fato evidencia uma utilização indiscriminada de recursos ergogênicos nutricionais, e talvez a necessidade de regulamentações austeras para comercialização destes produtos.

Porém, quando analisado as variáveis que dizem respeito ao tempo de academia e o indicativo de dismorfia muscular, não foram encontradas associações significativas, isso pode ser justificado pelo fato de que a maioria dos participantes pesquisados já praticam exercícios musculares a mais de um ano.

Sobre o uso de anabolizantes, Leifman e colaboradores (2011) ao pesquisarem 1752 indivíduos que praticam exercícios musculares relatam que quase 4% dos homens já utilizaram ou utilizam esteroides anabolizantes androgênicos como medida para resultados mais rápidos. Já em uma pesquisa realizada em Erechim e Passo Fundo-RS, Frizon,

Macedo e Yonamine (2005), descrevem que entre os 418 homens participantes, 6,4% faziam o uso destes esteroides. Os dados de consumo de anabolizantes desta pesquisa podem estar subestimados, uma vez que há apreensão entre os entrevistados para fornecer essa informação.

Por isso, se mostra importante que os profissionais da nutrição e da medicina esportiva acompanhem e questionem seus clientes quanto aos diversos usos de suplementos e afins, podendo orientá-los corretamente, motivando não apenas os resultados estéticos, mas a saúde.

Considerando, o público que pratica musculação em academias constitui um grupo com características peculiares que os diferenciam tanto da população em geral quanto dos atletas (Pereira Júnior, Campos Júnior e Silveira, 2014).

Segundo as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, a ingestão adequada de proteínas para atletas de força seria de 1,6 a 1,7 gramas por quilo de peso corporal ao dia (Hernandez e colaboradores, 2009).

No presente estudo, 54 (96,4%) participantes demonstraram consumo acima dos valores recomendados, apresentado uma média de consumo de 2,6g/kg/dia de proteína. Semelhante ao estudo realizado com 11 indivíduos praticantes de musculação do sexo masculino do município de Cascavel, PR, em que a maioria (63,6%) dos indivíduos consumiu mais de 2g/kg/dia de proteína na sua alimentação, caracterizando, na maioria dos avaliados, uma dieta hiperproteica (Oliveira e colaboradores, 2009).

Além disso, Duran e colaboradores (2004) descrevem como causa do consumo hiperproteico o modismo, e a falta de informações e orientações adequadas.

Lima, Lima e Braggion (2015) descrevem que o consumo excedido das recomendações diárias para proteínas, pode ser justificado por falta de orientação dietética e o uso indiscriminado de suplementação alimentar.

Ainda sobre a estimativa do consumo de macronutrientes, a ingestão de carboidratos mostrou-se abaixo do recomendado, resultado reforçado pelo estudo de Oliveira e colaboradores (2009) em que 90,9% dos praticantes de musculação com o objetivo de

hipertrofia apresentaram consumo glicídico abaixo do recomendado.

Também, em estudo realizado em Cotia, São Paulo, com 32 alunos, praticantes de exercício físico, o consumo de carboidrato obteve uma maior porcentagem de inadequação, sendo que quase metade da população (46,9%) apresentou uma dieta hipoglicídica (Duran e colaboradores 2004).

Os resultados encontrados para a consumo de macronutrientes pode ter sido subestimado, uma vez que o método utilizado (recordatório 24h) depende unicamente da memória do entrevistado e o participante pode não relatar a verdade, omitir ou esquecer informações; contudo, é um método comumente utilizado para avaliar o consumo alimentar.

É importante destacar a escassez de pesquisas com este tipo de transtorno dismórfico corporal que permitam comparações com os resultados deste estudo.

Observou-se que a maioria dos indivíduos analisados mostraram-se insatisfeitos com sua massa corporal, e foram detectados alguns indícios de propensão à Dismorfia Muscular. Futuros estudos com amostras maiores devem ser realizados para que os resultados se confirmem.

Entretanto, essa pesquisa corrobora com os outros estudos encontrados na literatura e é um alerta aos profissionais de Educação Física, para que estejam atentos ao problema dentro das academias de musculação.

Considerando a influência deste transtorno sobre o estado nutricional, torna-se importante ampliar o conhecimento sobre o assunto, afim de que o quadro seja identificado e que as diretrizes terapêuticas atualmente disponíveis sejam aplicadas.

## REFERÊNCIAS

- 1-Assunção, S. S. M. Dismorfia Muscular. *Revista Brasileira Psiquiatria*. Vol. 24. Supl. III. 2002. p. 80-84.
- 2-Azevedo, A. M. P.; Ferreira, A. C. D.; Silva, P. P. C.; Silva, E. A. P. C.; Caminha, I. O. Dismorfia Muscular: Características Alimentares e Suplementação Nutricional. *Consentiaae Saúde*. Vol. 10. Num. 1. 2011. p.129-137.
- 3-Azevedo, A. P.; Ferreira, A. C.; Silva, P. P.; Caminha, I. O.; Freitas, C. M. Dismorfia muscular: A Busca pelo Corpo Hipermusculoso. *Revista Motricidade*. Vol. 8. Num. 1. 2012. p.53-66.
- 4-Boas, M. S. V.; Coelho, R. W.; Ferreira, V. A.; Souza, C. Nível de Satisfação com a Imagem Corporal e a Aparência Muscular de Praticantes de Musculação. *Revista da Educação Física/UEM*. Vol. 21. Num. 3. 2010. p.493-502.
- 5-Camargo, T. P. P.; Costa, S. P. V.; Uzunian, L. G.; Viebig, R. F. Vigorexia: Revisão dos Aspectos Atuais deste Distúrbio de Imagem Corporal. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Vol. 2. Num. 1. 2008. p.1-15.
- 6-Duran, A. C.; Latorre, M. R.; Florindo, A. A.; Jaime, P. C. Correlação entre Consumo Alimentar e Nível de Atividade Física Habitual de Praticantes de Exercícios Físicos em Academia. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 12. Num. 3. 2004. p.15-19.
- 7-Ferraz, A. Dismorfia Muscular em Usuários de Esteróides Anabólico-androgênicos. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2009.
- 8-Frizon, F.; Macedo, S. M. D.; Yonamine, M. Uso de Esteróides Andrógenos Anabólicos por Praticantes de Atividade Física das Principais Academias de Erechim e Passo Fundo/RS. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*. Vol. 26. Num. 3. 2005. p.227-232.
- 9-Guedes, D. P. Composição Corporal: Princípios, Técnicas e Aplicações. Londrina. APEF. 1994. p.124.
- 10-Hernandez, A. J.; Nahas, R. M.; Rodrigues, T.; Meyer, F.; Zogaib, P.; Lazzoli, J. K. Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação Ergogênica e Potenciais Riscos Para a Saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 3. Supl. 0. 2009. p.2-12.
- 11-Hildebrand, T.; Schlundt, D.; Langenbacher, J.; Chung, T. Presence of Muscle Dismorphia Symptomology Among

Male Weightlifters. *Comprehensive Psychiatry*. Vol. 47. Num. 2. 2006. p.127-135.

12-Johann, J.; Berleze, K. J. Estado Nutricional e Perfil Antropométrico de Freqüentadores de Academias de Ginástica, Usuários ou Não de Suplementos de Cinco Municípios do Interior do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 21. 2010. p.197-208. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/180/177>>

13-Leifman, H.; Rehnman, C.; Sjöblom, E.; Holgersson, S. Anabolic androgenic steroids – use and correlates among gym users - an assessment study using questionnaires and observations at gyms in the stockholm region. *Int J Environ Res Public Health*. Vol. 8. 2011. p.2656-2674.

14-Lima, I. D.; Moraes, C. M. B.; Kirsten, V. R. Dismorfia Muscular e o Uso de Suplementos Ergogênicos em Desportistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. num. 6. 2010. p. 427-430.

15-Lima, L. M.; Lima, A. S.; Braggion, G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 50. 2015. p.103-110. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/462/460>>

16-Lopes, L. C. C.; Costa, M. E. A.; Ruiz, C. S.; Maia, S. E. R.; Alves, M. S.; Morroni, D. Autopercepção da imagem corporal entre universitários: uma análise comparativa. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 34. 2012. p.325-332. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/313/319>>

17-Lynch, S. M.; Zellner, D. A. Figure Preferences in Two Generations of Men: The Use of Figure Drawings Illustrating Differences In Muscle Mass. *Sex roles: a journal of research*. Vol. 40. Núm. 9/10. 1999. p.833-843.

18-Marconi, M. A.; Lakatos, E. M. Técnicas de Pesquisa: Planejamento e Execução de Pesquisas; Amostras e Técnicas de Pesquisas, Elaboração Análise e Interpretação

de Dados. São Paulo. Ed. Atlas. 7ª edição. 2008. p. 296.

19-Mello, G. T.; Liberalli, R. Dismorfia muscular em praticantes de musculação: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. 2012. p.449-457. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/342/346>>

20-Miarka, B.; Luiz, C. C. J.; Interdonato, G. C.; Vecchio, F. B. D. Característica de a Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. *Revista Movimento & Percepção*. Vol. 8. num. 1. 2007. p.278-288.

21-Oliveira, A. F.; Fatel, E. C.; Soares, B. M.; Círico, D. Avaliação Nutricional de Praticantes de Musculação com Objetivo de Hipertrofia Muscular do Município de Cascavel. *PR. Colloquium Vitae*. Vol. 1. Num. 1. 2009. p.44-52.

22-Pereira Junior, M.; Campos Junior, W.; Silveira, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 42. 2013. p.345-352. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410/394>>

23-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de Suplementos por Alunos de Academias de Ginástica em São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição*. Vol. 16. Num. 3. 2003. p.265-272.

24-Peres, L.; Preissler, H.; Tosatti, A. M. Imagem corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 1. Num. 4. 2007. p.34-47. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/36/34>>

25-Pope, H. G.; Phillips, K. A.; Olivardia, R. O complexo de Adônis: A Obsessão Masculina pelo Corpo. Rio de Janeiro. Campus. 2000. p. 288.

26-Roffé, M. Dismorfia Muscular/Vigorexia y su Relación con el Trastorno Obsesivo-compulsivo. *Efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Año 17. num. 172. 2012.

27-Schmitz, J. F.; Campagnolo, P. D. B. Características de Dismorfia Muscular em Praticantes de Musculação: Associação com o Consumo Alimentar. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Núm. 2. 2013. p.1-8.

28-Silva Junior, S. H. A.; Souza, M. A.; Silva, J. H. A. Tradução, Adaptação e Validação da Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS). *Efdeportes Revista Digital*. Ano 13. Num. 120. 2008.

29-Silva, J. S.; Baratto, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 8. Num. 46. 2014. p.238-246. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/448/425>>

30-Silva, R. K. S.; Ferreira Junior, D. A.; Neves, A. S. Consumo de Ergogênicos Nutricionais por Praticantes de Musculação de Diversas Academias de Ginástica de Resende-RJ. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. 2012. p.470-476. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/345/349>>

31-Trog, S. D.; Teixeira E. Uso de Suplementação Alimentar com Proteínas e Aminoácidos por Praticantes de Musculação do Município de Irati-PR. *Cinergis*. Vol 10. num. 1. 2009. p.43-53.

32-Vieira, J. L. L.; Rocha, P. G. M.; Ferrarezzi, R. A. A Dependência pela Prática de Exercícios Físicos e o Uso de Recursos Ergogênicos. *Acta Scientiarum-Health Sciences*. Vol. 32. Num. 1. 2010. p.35-41.

Recebido para publicação em 02/08/2015

Aceito em 19/08/2015