

**Vigorexia: alerta para a área da Educação Física**  
**Muscle dysmorphia: alert for the area of Physical Education**  
**Vigorexia: alerta para el área de Educación Física**  
\***Rafael Guimarães Botelho**, \*\***Wagner Wey Moreira**

\*Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (Brasil), \*\*Universidade Federal do Triângulo Mineiro (Brasil)

**Resumo.** Este escrito apresentou duplo objetivo: discutir aspectos teóricos da vigorexia e alertar para a necessidade deste tema ser incluído no currículo escolar da Educação Física. Para tanto, foi realizada uma análise das publicações sobre vigorexia de autores que mais disseminaram o tema. Resultados: a vigorexia é uma síndrome em que a pessoa, apesar de ter o corpo musculoso, não acredita ou não se enxerga, suficientemente, musculosa. Principais características: alteração na percepção a respeito da musculatura; a pessoa se enxerga pequena; obsessão com a musculatura; exagero com a hipertrofia muscular; busca pelo “corpo perfeito”, com músculos fortes e torneados; rotina intensiva, exaustiva, exagerada, longa e incorreta de exercícios físicos; uso de anabolizantes, apesar de estar ciente das suas consequências; a pessoa abandona atividades sociais para praticar exercícios físicos; não viaja antes de se certificar da existência de academias no local para onde se deslocará; e a pessoa continua a se exercitar, com receio de diminuir a massa muscular, mesmo após ter sofrido uma lesão. Com relação à inclusão no currículo, foram discutidas propostas de elaboração e de utilização de materiais, a correlação com os anabolizantes, além da compreensão do tema pelo fenômeno Corpo/Corporeidade. Considerações finais: é imprescindível que docentes de Educação Física estejam vigilantes para a vigorexia e abertos ao trabalho interdisciplinar, integrando diferentes componentes curriculares na produção de materiais e na abordagem do tema.

**Palavras-chave:** Vigorexia, Exercício Físico, Corpo, Educação Física, Currículo Escolar.

**Abstract.** This paper had a double aim: to discuss theoretical aspects of muscle dysmorphia and to draw attention to the need for this topic to be included in the Physical Education curriculum. For this purpose, an analysis of publications on muscle dysmorphia by authors who have spread the subject the most was carried out. Results: muscle dysmorphia is a syndrome in which the person, despite having a muscular body, does not believe or does not see himself, muscular enough. Muscle dysmorphia has as main characteristics: alteration in the perception about the musculature; the person sees himself as small; obsession with musculature; exaggeration with muscle hypertrophy; search for the “perfect body”, with strong and toned muscles; intensive, exhausting, exaggerated, long and incorrect exercise routine; use of anabolic steroids, despite being aware of their consequences; the person abandons social activities to practice physical exercise; does not travel before making sure there are gyms in the place where he will go; and the person continues to exercise, afraid of losing muscle mass, even after suffering an injury. With regard to inclusion in the curriculum, proposals for the development and use of materials were discussed, in addition to the correlation with anabolic steroids, in addition to the understanding of the theme through the Body/Corporeality phenomenon were discussed. Final considerations: it is essential that Physical Education teachers are vigilant for muscle dysmorphia and open to interdisciplinary work, integrating different curricular components in the production of materials and in the approach to the topic.

**Keywords:** Muscle dysmorphia, Physical Exercise, Body, Physical Education, School curriculum.

**Resumen.** Este texto tuvo doble objetivo: discutir aspectos teóricos de la vigorexia y alertar sobre la necesidad de incluir este tema en el currículo escolar de la Educación Física. Para ello, se realizó un análisis de las publicaciones sobre vigorexia de los autores que más han diseminado el tema. Resultados: la vigorexia es un síndrome en el que la persona, a pesar de tener un cuerpo musculoso, no se cree o no se ve a sí misma, suficientemente, musculosa. Principales características: alteración en la percepción sobre la musculatura; la persona se ve a sí misma como pequeña; obsesión por la musculatura; exageración con hipertrofia muscular; busca el “cuerpo perfecto”, con músculos fuertes y tonificados; rutina de ejercicios físicos intensiva, agotadora, exagerada, larga e incorrecta; utilización de esteroides anabólicos, aunque sea consciente de sus consecuencias; la persona abandona las actividades sociales para practicar ejercicio físico; no viaja sin antes asegurarse de la existencia de gimnasios en el sitio en donde se trasladará; y la persona, aunque esté lesionada, sigue ejercitándose con miedo de disminuir la masa muscular. Con relación a la inclusión en el currículo escolar, se discutieron propuestas de elaboración y de utilización de materiales, la correlación con los esteroides anabólicos, además de la comprensión del tema bajo el fenómeno Cuerpo/Corporeidad. Consideraciones

finales: es imprescindible que los docentes de Educación Física estén vigilantes al tema de la vigorexia y abiertos al trabajo interdisciplinario, integrando diferentes asignaturas en la producción de materiales y en la contextualización del tema.

---

Fecha recepción: 21-06-22, Fecha de aceptación: 26-08-22  
Rafael Guimarães Botelho  
botelhorafael@gmail.com

**Palabras clave:** Vigorexia, Ejercicio Físico, Cuerpo, Educación Física, Currículo Escolar.

## À guisa de reflexão inicial

Não é de hoje que problemas relacionados à percepção de corpo fazem parte do cotidiano da sociedade. Com o advento das mídias sociais, determinados padrões estéticos considerados “ideais” têm sido recrudescidos e veiculados, afetando, principalmente, as pessoas mais jovens.

Com o surgimento da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), medidas de distanciamento social, de isolamento e de quarentena foram necessárias e, não há dúvida, salvaram a vida de milhões de famílias. E foi justamente neste período, até como forma compensatória de comunicação, que as redes sociais virtuais se estabeleceram como os principais canais de interlocução das pessoas. Ainda neste período, a questão da estética corporal ficou em evidência, sendo um “prato feito” para as redes sociais virtuais, e, especialmente, para os seus influenciadores ganharem seguidores e aumentarem as suas percepções pecuniárias, veiculando e explorando os “modelos corporais perfeitos”.

O frenesi dos influenciadores digitais sobre os modelos corporais se deu, substancialmente, em duas vertentes, explorando dois fatores de risco modificáveis: (a) a que divulga hábitos alimentares, com “dietas ideais”; e (b) a que apresenta séries e circuitos “ideais” de exercícios físicos. Esta influência, indubitavelmente, alcança, em maior parte, a população jovem, principalmente o público em idade escolar. E Lopes corrobora (2014, p. 60):

Tanto na infância, quanto na idade adulta, meninos e homens são expostos a imagens veiculadas pela mídia de homens com corpos definidos e que são bem sucedidos (*sic.*) financeiramente e amorosamente. As revistas para o público masculino contem (*sic.*) dicas de dietas e de exercícios físicos, além de sugestões para conquistar a mulher desejada.

Kanayama, Hudson e Pope Jr. (2020, p. 65) reforçam o problema:

... parece que os homens de hoje em dia estão cada vez mais preocupados em ter um corpo magro e musculoso, talvez como resultado da exposição constante a imagens masculinas magras e musculosas veiculadas em filmes, televisão, publicidade e em outros lugares.

Stein (2020, p. 16), com muita propriedade, afirma: “... no mundo contemporâneo, discursos *fitness* e sobre corpos, saúde e juventude estão presentes no campo da Ciência, das mídias, entre outros, ditando regras, estimulando um cuidado dos corpos e promovendo sua espetacularização”.

Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000, p. 14) declararam, há mais de duas décadas: “... já nos primeiros anos escolares

muitos meninos estão insatisfeitos com seus corpos e, com isso, podem sofrer perda de auto-estima ou depressão”. E fazem o seguinte alerta:

Milhões de homens estão sacrificando aspectos importantes de suas vidas para exercitar-se compulsivamente nas academias, desejando um tórax maior ou um abdome mais definido. Homens e jovens adultos estão gastando bilhões de dólares em suplementos alimentares “construtores de músculos” e auxiliares dietéticos. Nada menos de três milhões de homens vêm tomando esteróides anabolizantes ou outras drogas perigosas para transformar seus corpos (Pope Jr., Phillipis & Olivardia, 2000, p. 13).

Todos os elementos até aqui expostos caminham para um problema recôndito e preterido não só para a maioria das pessoas, mas, igualmente, para a área da Educação Física: a vigorexia. Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000, p. 16) esclarecem:

Este problema, acreditamos, é criado por forças biológicas e psicológicas que se combinam com as poderosas e irrealistas mensagens da sociedade moderna e da mídia que dão ênfase ao corpo masculino ideal, cada vez mais musculoso, cada vez mais perfeito e não raro inatingível.

“A Educação Física, com a ínfima carga horária que lhe resta, estaria atenta à crueldade dos modelos de corpos difundidos, veladamente, às crianças e aos jovens?” (Botelho, 2019, p. 700). Em trabalho anterior, já houve menção, ainda que mais curta, sobre a necessidade de se discutir os modelos corporais e, em particular, a vigorexia no currículo escolar (Botelho & Moreira, 2020).

Em virtude deste quadro de preocupação, são estabelecidas as seguintes questões:

- ❖ O que significa vigorexia e quais as suas principais características?
- ❖ Este tema pode ser incluído no currículo escolar da Educação Física?

Em face de tais indagações, este texto tem duplo objetivo: (a) discutir aspectos teóricos da vigorexia; e (b) alertar para a necessidade deste tema ser incluído no currículo escolar da Educação Física.

Por conseguinte, este escrito justifica-se à medida que atrela a percepção de corpo aos “modelos corporais ideais” que podem gerar, de forma imperceptível para a pessoa, um processo de vigorexia e no que tange às consequências que este tipo de distúrbio pode gerar à qualidade de vida e à saúde da pessoa. Além do mais, e como bem recordam Moreira e Simões (2016, p. 138): “Somos professores da área da educação física e esta deve dar respostas às questões relacionadas ao corpo, mesmo porque ela é o

ramo pedagógico encarregado de educar as pessoas para se perceberem e se saberem como corpo”.

Dezan (2011, p. 83, grifo do autor) denuncia a preocupação sobre a dependência das pessoas em adequar o corpo aos modelos corporais impostos pelas mídias sociais e reforça o papel da Educação Física:

Tal escravidão, ou cultuação, do próprio corpo deve ser de primordial atenção aos profissionais que trabalham (com) este corpo, em especial destaque aos profissionais de Educação Física, pois estes são os escolhidos para cuidar, mesmo que inicialmente, dos “postulantes ao corpo perfeito”.

### Percurso metodológico

Este texto caracteriza-se como um artigo de reflexão, uma vez que analisa, de forma crítica, rigorosa, a partir de fontes originais e com o propósito de apresentar, com uma visão prospectiva, um tema específico e de interesse social: a vigorexia.

Uma observação é necessária: este texto circunscreve-se à vigorexia. Não obstante, a literatura científica internacional tem chamado a atenção para um conceito mais amplo que a própria vigorexia: o “vício em exercício físico” (Ruiz-Juan, Zarauz Sancho & Arufe Giráldez, 2019; Simón-Grima, San Martín-Salvador, Estrada-Marcén & Casterad-Seral, 2021) ou “dependencia al ejercicio físico” (Emiro Restrepo, Castañeda Quirama & Cuartas Montoya, 2021). Além disso, outros vocábulos, associados a determinadas práticas esportivas e de exercício físico, começam a aparecer, como, por exemplo, o anglicismo *runnorexia* (Prieto Andreu, 2022), sendo que este não é objeto deste trabalho.

Com relação à busca e recuperação dos trabalhos, realizadas em maio de 2022 e sem escopo de exaustividade, foram selecionadas publicações originadas das literaturas branca e cinzenta (Botelho & Oliveira, 2015). No bloco da literatura branca, foram incluídos trabalhos em língua inglesa de autores precursores do tema da vigorexia, como Harrison G. Pope Jr., Katharine A. Phillipis e Roberto Olivardia. A recuperação das publicações de Pope Jr. foi iniciada a partir do seguinte trabalho: *Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders* (Pope Jr., Katz & Hudson, 1993). No tocante à literatura cinzenta, foram incorporados trabalhos listados no Catálogo de teses e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). As palavras-chave utilizadas foram: “dismorfia muscular” e “vigorexia”.

### Resultados

#### *O que é vigorexia?*

O vocábulo “vigorexia”, comumente utilizado em línguas portuguesa e castelhana, é, cientificamente falando, uma “dismorfia muscular”, termo proposto por Pope Jr., Gruber, Choi, Olivardia, & Phillipis (1997) para descrever o problema.

A dismorfia muscular (ou vigorexia) é uma síndrome em que a pessoa, apesar de ter o corpo musculoso, não acredita ou não se enxerga, suficientemente, musculosa. Quando a pessoa se olha no espelho, pensa que é pequena, franzina e frágil, mesmo sendo grande e hipertrofiada. Ela faz parte do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) – é o seu subtipo muscular – e está, frequentemente, associada ao “Complexo de Adônis”, sendo a sua prevalência em homens (Pope JR., Phillipis & Olivardia, 2000).

O *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)*, da *American Psychiatric Association* (2014, p. 236), esclarece: “A dismorfia muscular é uma forma de transtorno dismórfico corporal caracterizado pela crença de que a estrutura corporal do indivíduo é muito pequena e insuficientemente musculosa”. De forma mais completa, conceitua:

O transtorno dismórfico corporal é caracterizado pela preocupação com a percepção de um ou mais defeitos ou falhas na aparência física que não são observáveis ou parecem apenas leves para os outros e por comportamentos repetitivos (p. ex., verificar-se no espelho, arrumar-se excessivamente, beliscar a pele, buscar tranquilização) ou atos mentais (p. ex., comparar a própria aparência com a de outra pessoa) em resposta às preocupações com a aparência. As preocupações com a aparência não são mais bem explicadas por preocupações com gordura ou peso corporal em um indivíduo com um transtorno alimentar. (p. 236).

O DSM-5, por outro lado, não incluiu o vocábulo “vigorexia”, apresentando apenas a expressão dismorfia muscular, que compreende a seguinte conceituação:

A *dismorfia muscular*, uma forma de transtorno dismórfico corporal que ocorre quase exclusivamente no sexo masculino, consiste na preocupação com a ideia de que o próprio corpo é muito pequeno ou insuficientemente magro ou musculoso. Os indivíduos com essa forma de transtorno, na verdade, têm uma aparência corporal normal ou são ainda mais musculosos. Eles também podem ser preocupados com outras áreas do corpo, como a pele ou o cabelo. A maioria (mas não todos) faz dieta, exercícios e/ou levanta pesos excessivamente, às vezes causando danos ao corpo. Alguns usam esteroides anabolizantes perigosos e outras substâncias para tentar deixar seu corpo maior e mais musculoso. (p. 243, grifo do autor).

Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000) apresentam uma imagem que exemplifica a vigorexia.

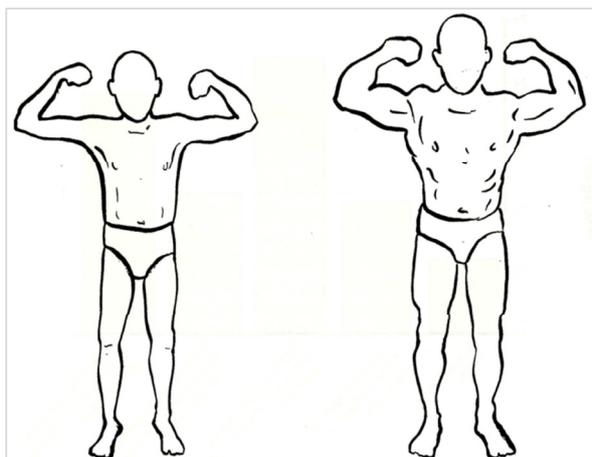


Figura 1. “Realidade corporal versus ideal corporal em rapazes norte-americanos.

À esquerda está o tamanho corporal de um rapaz comum em nosso estudo no acampamento de esportes de verão nos arredores da cidade.

À direita está o tamanho corporal médio que esses rapazes desejariam possuir” (Pope Jr., Phillipis & Olivardia, 2000, p. 218, grifo nosso).

Fonte: O Complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo (Pope Jr., Phillipis & Olivardia, 2000).

Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000, p. 28) asseveram: “... as pessoas com dismorfia muscular ficam envergonhadas de parecerem tão pequenas quando são realmente fortes”. Para eles, “... o Complexo de Adônis infectou os rapazes adolescentes em toda a América” (p. 223). E ainda complementam:

Enquanto as moças adolescentes passaram a preocupar-se com a cintura e a dieta e a comparar-se com os modelos nas revistas, seus irmãos começaram a encarar os modelos das revistas de fisiculturismo e boa forma e sub-repticiamente começaram a examinar seus tórax e bíceps no segredo do espelho do banheiro (p. 223-224).

### Características da vigorexia

A partir da leitura dos trabalhos publicados por Pope Jr. ao longo do tempo, foi possível elaborar a Figura 2, que ilustra um conjunto de características relacionadas às pessoas com vigorexia.

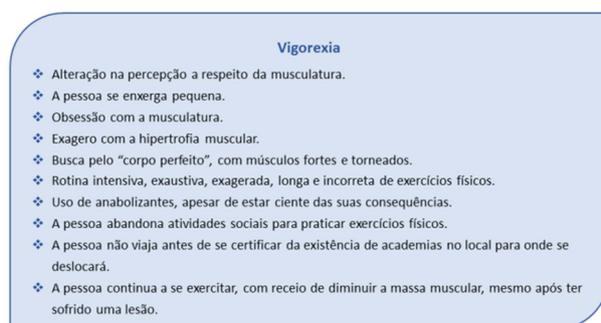


Figura 2. Características da vigorexia.

Fonte: ilustração elaborada por Rafael Guimarães Botelho (2021) com base em Pope Jr., Gruber, Choi, Olivardia e Phillipis (1997), Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000), Choi, Pope Jr. e Olivardia (2002) e Olivardia, Pope Jr., Borowiecki III e Cohane (2004).

Le Breton (2013), importante pesquisador francês sobre o corpo, proporciona riquíssimas contribuições quando se discute o fisiculturismo (*body building*). Para o autor, o fisiculturista confirma o dualismo entre corpo e espírito, e vai muito mais além:

Transforma o corpo em uma espécie de máquina, versão viva do androide. O eu ostenta-se na superfície do corpo numa forma hiperbólica; a identidade é modelada nos músculos como uma produção pessoal e dominável. O *body builder* encarrega-se de seu corpo e com isso recupera o controle de sua existência. Substitui os limites incertos do mundo no qual ele vive pelos limites tangíveis e poderosos de seus músculos – sobre os quais exerce um domínio radical, tanto nos exercícios que se impõe quanto em sua alimentação, transformada em dietética meticulosamente calculada, ou em sua vida cotidiana, sempre sob a égide do controle e da poupança de si mesmo. O *body builder* só está preocupado em adquirir massa muscular; a seus olhos, a gordura é um parasita que mobiliza uma estratégia permanente de eliminação. (p. 41, grifo do autor).

Ainda em Le Breton (2013, p. 42-43, grifo do autor): “O *body builder* forja para si um corpo de máquina com acabamento cinzelado, cujo vigor é rematado pelos esteroides e pela dietética, um corpo pacientemente fabricado, trabalhando sucessivamente feixes de músculos seguindo uma analítica meticulosa da carne”.

### Currículo escolar da Educação Física: inclusão da vigorexia

A inclusão do tema da vigorexia no currículo escolar é mais que necessária, principalmente se for considerado o que atestam Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000, p. 14) sobre os jovens: “Alguns chegam à adolescência tomando esteróides anabolizantes, desenvolvem distúrbios alimentares ou experimentam outras condições psiquiátricas relacionadas com a imagem corporal”. E outro dado crucial: “Pais, *professores* e treinadores em geral não percebem esses problemas porque os rapazes, tal como os homens adultos, não conversam francamente sobre suas preocupações com a aparência” (p. 14, grifo nosso).

Além do que mencionaram os autores, a vigorexia dialoga diretamente com o componente curricular que lida com o corpo e, *pari passu*, com o exercício físico na escola: a Educação Física.

Diante de todo o exposto, são apresentadas três orientações para incluir a vigorexia na prática pedagógica escolar.

1ª) *A elaboração e a utilização de materiais adaptados à linguagem dos alunos*

Durante a pandemia de COVID-19, uma busca de materiais sobre vigorexia para serem utilizados com alunos

adolescentes na disciplina de Educação Física (do *Campus Arraial do Cabo* do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro) mostrou-se extremamente complicada, já que ainda são incipientes os materiais com validade de conteúdo e com linguagem adaptada à etapa do Ensino Médio. Um vídeo com linguagem simples e de fácil entendimento foi encontrado e aproveitado (Figura 3).



Figura 3. Vídeo sobre vigorexia.  
Fonte: Associação Brasileira de Psiquiatria (2015).

É importante considerar a transposição didática para a elaboração dos materiais e, igualmente, para a transmissão deste conteúdo. Materiais de divulgação científica, apesar de ainda ausentes, são muito bem-vindos para discutir a vigorexia no âmbito da Educação Física. É um desafio, para os representantes deste componente curricular, produzir este tipo de material.

#### 2ª) A correlação com os anabolizantes

Pope Jr., Phillipis e Olivardia (2000, p. 152) fazem o seguinte relato: "... algumas centenas de milhares de jovens norte-americanos, muitos deles adolescentes mal saídos da puberdade, aprenderam a usar agulhas em si mesmos, simplesmente porque queriam tanto tornar-se maiores e mais musculosos".

Nista-Piccolo e Moreira (2012) aconselham, no Ensino Médio, que a Educação Física discuta o tema dos anabolizantes e o relacione à questão dos padrões de beleza impostos pela mídia. Com base no exposto, uma das atividades a ser realizada no currículo escolar é a associação do uso de esteroides anabólicos com a vigorexia. Com base nesta asserção, e com a experiência da prática pedagógica na escola, recomenda-se: a) apresentar os efeitos deletérios que os anabolizantes causam ao corpo dos usuários. "O uso abusivo de esteroides por adolescentes e seus riscos inerentes, incluindo virilização extrema e parada prematura do crescimento ósseo, continua sendo particularmente lamentável" (McArdle, F. Katch & V. Katch, 2016, p. 559); b) mostrar que uma das características da pessoa que apresenta vigorexia é a utilização deste tipo de substância. E, neste contexto, McArdle, F. Katch e V. Katch (2016, p. 559, grifo nosso) confirmam: "Os adolescentes citam o melhor desempenho atlético como o motivo mais comum

pelo qual tomam esteroides, *porém muitos mencionam a melhor aparência como a principal razão*"; e c) os adolescentes estão na fase mais crítica para as mudanças comportamentais, portanto, é indeclinável omitir este conteúdo do currículo do Ensino Médio.

#### 3ª) A compreensão da vigorexia pelo fenômeno Corpo/Corporeidade

Moreira e Simões (2016, p. 139) advertem para a seguinte questão:

Os profissionais de educação física, em seu fazer pedagógico, necessitam informar as pessoas para que percebam a corporeidade. Na escola, por exemplo, a criança vai para aprender matemática, história, geografia e outras áreas de conhecimento intelectual em disciplinas afins. Mas, até hoje, não vai para aprender motricidade nem mesmo educação corporal, temas propícios para ensinar as crianças a serem mais sensíveis, a conviverem melhor, a não se esquecerem do corpo que são.

Portanto, um primeiro entendimento sobre a corporeidade é que ela é mais uma atitude em si que propriamente um conceito (Moreira & Simões, 2016). Ela busca transcender o entendimento do corpo como máquina, unicamente biológico, visão ainda hegemônica no contexto da Educação Física. Esta ressignificação do corpo, superando uma compreensão mecanicista, é oferecida pela Corporeidade.

Gallo (2006, p. 29), discutindo o corpo ativo pelo viés da Filosofia, faz um alerta: "Resistência à educação que recebemos, prática disciplinar e biopolítica de controle que nos leva ao corpo superexcitado, supermalhado, hiperativo". Justamente este corpo supermalhado é o que se enquadra no viés da vigorexia, atitude dominante em muitas academias de musculação, nas redes sociais e em escolas, e que considera o corpo como objeto. E como superar este paradigma de corpo? Como oferecer aos jovens em idade escolar uma segunda via para o entendimento do corpo?

E é precisamente no contexto da Educação, da escola, das aulas de Educação Física, que a compreensão de 'corpo-objeto' deve ser discutida, refletida... A Corporeidade proporciona este nível de reflexão, de conscientização para o/a aluno/a assumir uma atitude em relação ao seu corpo no mundo. Exatamente este/a aluno/a é o que frequenta ou frequentará academias de musculação e de *crossfit*, além de outros espaços para se exercitar. Nesta perspectiva, Moreira e Simões (2016, p. 134) esclarecem:

O praticante de um exercício físico sistematizado e mesmo de uma prática esportiva estruturada apresenta uma atitude perante essa ação, assim como a corporeidade por nós tratada não se explicita em um conceito, mas, sim, na assunção de uma atitude perante o entendimento do

corpo que se movimenta na direção da autossuperação ou da transcendência.

Aqui também se descortina um espaço necessário para a superação de uma dicotomia histórica presente na Educação Física, como: a Educação Física está na área biológica e da saúde ou na área pedagógica e das humanidades? Esta é uma questão falaciosa, mesmo porque o ser humano, estudado pela Educação Física, é ao mesmo tempo cultural, social, antropológico...

Levando em consideração o parágrafo anterior, fica evidente a importância de relacionar, como neste artigo, temas como vigorexia e corporeidade, não havendo aí nenhuma contradição. Afinal, trabalhar com os alunos do Ensino Médio o conhecimento de vigorexia associado à atitude de corporeidade, nas aulas da Educação Física, não significa oferecer aos discentes possibilidades de perceber e buscar superações de forma adequada?

Estamos acostumados a procurar verdades a partir do ato de pensar e analisar. No entanto, é oportuno lembrar que perceber, como propõe Merleau-Ponty, busca mais presenças que verdades. Ao executar exercícios ou ao praticar esportes não seria mais interessante perceber que definir verdades teóricas, por exemplo? Esse questionamento não significa abandonarmos a busca de conhecimento teórico, mas sim, indicar a importância de presenças na existência a partir da percepção. (Moreira, 2019, p. 33).

Levar os/as alunos/as adolescentes a perceberem a importância da associação dos temas vigorexia e corporeidade é, sem dúvida, um bom caminho a ser trilhado pela Educação Física no Ensino Médio. E como realizar essa ação pedagógica de forma prática? A produção e a contextualização de textos sobre o tema da vigorexia são dois caminhos que podem ser seguidos. Outra forma são os vídeos e documentários que discutem os vários problemas para o corpo que fisiculturistas desenvolveram depois de anos de rotinas exaustivas e impróprias de exercícios físicos. Incluir imagens e exemplos em avaliações da aprendizagem é mais uma maneira de tematizar este conteúdo nas aulas de Educação Física. Em síntese, esta discussão não pode ser ignorada do currículo.

### Considerações finais e prospectivas

Este escrito, longe de propor receita para o problema, discutiu alguns aspectos teóricos da vigorexia e alertou para a iminência deste tema ser incluído no currículo escolar da Educação Física.

No que concerne aos aspectos teóricos, foi apresentada a definição de vigorexia e descritas algumas das suas principais características, como, por exemplo,

a alteração na percepção da musculatura e o exagero com a rotina de exercícios físicos e o uso de esteroides anabólicos.

No que tange à inclusão da vigorexia no currículo, foram discutidas propostas de elaboração e de utilização de materiais adaptados à linguagem do alunato, a correlação com os esteroides anabólicos, além da compreensão do tema pelo fenômeno Corpo/Corporeidade. É imprescindível que docentes de Educação Física, seja nos anos finais do Ensino Fundamental ou no Ensino Médio, estejam vigilantes para o problema da vigorexia.

A modo de adendo final à discussão, ressalta-se que a vigorexia é um tema que pode ser abordado, no currículo escolar, de forma interdisciplinar, incluindo a visão e a interlocução dos diferentes componentes curriculares (como exemplos, Biologia, Química, Filosofia, Sociologia) e gerando propostas e materiais integrados com a Educação Física.

### Agradecimentos

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela subvenção do estudo e à Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Rafael Guimarães Botelho, Bolsista do CNPq - Brasil (processo no 100172/2021-0).

Wagner Wey Moreira, Bolsista do CNPq - Brasil (processo no 313102/2021-0).

### Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)* (5<sup>th</sup> ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Associação Brasileira de Psiquiatria. (2015). *Vigorexia*. Narração e edição: Diego Schueng. 1 vídeo (1 min 15 s). Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=\\_heY2q8VfDY](https://www.youtube.com/watch?v=_heY2q8VfDY).
- Botelho, R. G. (2019). Barbie e Docinho de Morango: O modelo de corpo difundido na literatura infantil com temática relacionada à educação física. In: Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, 17. Fortaleza. *Anais [...]*. Fortaleza: EdUECE. v. 2, 699-706.
- Botelho, R. G., & Moreira, W. W. (2020). Os modelos corporais e a educação física: Temas para o currículo escolar. *Cadernos de Educação Básica*, 5(4), out./dez., 132-141. Recuperado de <https://www.cp2.g12.br/ojs/index.php/cadernos/article/view/3230/2007>.

- Botelho, R. G., & Oliveira, C. da C. de. (2015). Literaturas branca e cinzenta: Uma revisão conceitual. *Ciência da Informação*, 44(3), 501-513, set./dez. Recuperado de <http://revista.ibict.br/ciinf/article/view/1804/3251>.
- Choi, P. Y. L., Pope Jr., H. G., & Olivardia, R. (2002). Muscle dysmorphia: A new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), oct., 375-376.
- Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES). (2022). Catálogo de teses e dissertações. Brasília, DF. <https://catalogodeteses.capes.gov.br/catalogo-teses/#!/>
- Dezan, F. F. (2011). *Corpos modernos e vigorexia na rede social virtual: Ideais midiáticos e suas influências na imagem corporal masculina* [Dissertação de mestrado não publicada]. Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Campus Rio Claro.
- Emiro Restrepo, J., Castañeda Quirama, T., & Cuartas Montoya, G. P. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de dependencia al ejercicio-revisada (EDS-R) en usuarios colombianos de gimnasios. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 41, 3. trim., 782-790. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86228>
- Gallo, S. (2006). Corpo ativo e filosofia. In: W. W. Moreira (Org.), *Século XXI: A era do corpo ativo* (9-30). Campinas: Papirus.
- Kanayama, G., Hudson, J. I., & Pope Jr., H. G. (2020). Anabolic-androgenic steroid use and body image in men: A growing concern for clinicians. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(2), feb., 65-73. <https://doi.org/10.1159/000505978>
- Le Breton, David. (2013). *Adeus ao corpo: Antropologia e sociedade* (6 ed.). Campinas: Papirus.
- Lopes, M. V. (2014). *Vigorexia: Entre o vício, a saúde e o estilo de vida* [Dissertação de mestrado não publicada]. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- McArdle, W. D.; Katch, F. I., & Katch, V. L. (2016). *Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano* (8 ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Moreira, W. W. (2019). Merleau-Ponty na sala de aula e na beira do campo: Contribuições para a área da educação física/esportes. In: T. P. da Nóbrega & I. de O. Caminha (Orgs.). *Merleau-Ponty e a educação física* (21-37). São Paulo: LiberArs.
- Moreira, W. W., & Simões, R. (2016). Educação física, esporte e corporeidade: Associação indispensável. In: W. W. Moreira & V. L. Nista-Piccolo (Orgs.), *Educação física e esporte no século XXI* (133-149). Campinas: Papirus.
- Nista-Piccolo, V., & Moreira, W. W. (2012). *Esporte para a vida no ensino médio*. Colaboração no repertório de atividades de: Evando Carlos Moreira, Alessandra Andrea Monteiro e Raquel Stoilov Pereira. São Paulo: Telos. (Coleção Educação Física Escolar).
- Olivardia, R., Pope Jr., H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), jul., 112-120.
- Pope Jr., H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillipis, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), nov./dec., 548-557.
- Pope Jr., H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). *Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders*. *Comprehensive Psychiatry*, 34(6), nov./dec., 406-409.
- Pope Jr., H. G., Phillipis, K. A., & Olivardia, R. (2000). *O Complexo de Adônis: A obsessão masculina pelo corpo*. Rio de Janeiro: Campus.
- Prieto Andreu, J. M. (2022). Runnorexia: Una revisión sobre la adicción al ejercicio físico en corredores. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 43, 1. trim., 223-232. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88503>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Arufe Giráldez, V. (2019). Adicción al atletismo en veteranos: Un estudio con variables psicológicas y hábitos de entrenamiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 35, 1. sem., 201-207. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67472>
- Simón-Grima, J., San Martín-Salvador, A., Estrada-Marcén, N., & Casterad-Seral, J. (2021). Relación entre la adicción al ejercicio, el uso de dispositivos *fitness* y la ansiedad rasgo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 39, 1. sem., 525-531. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80078>
- Stein, F. L. P. (2020). *Mulheres, corpos e vigorexia: Análise da rede discursiva nas produções científicas* [Tese não publicada]. Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande.