



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

JHONATA DE SOUSA DO NASCIMENTO

VIGOREXIA: A INFLUÊNCIA MIDIÁTICA DO CULTO AO CORPO

Rio de Janeiro

2018

JHONATA DE SOUSA DO NASCIMENTO

VIGOREXIA: A INFLUÊNCIA MUDIÁTICA DO CULTO AO CORPO

Projeto de monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Análises Clínicas.

Orientador(a): Flávio Astolpho Vieira Souto Rezende

Rio de Janeiro

2018

*Dedico este trabalho a todas as pessoas envolvidas
que me apoiaram na construção deste projeto, direta ou indiretamente, pois sem elas seria
impossível a concretização do mesmo.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) pelo apoio institucional e pela oportunidade construir uma monografia na formação do ensino médio. Juntamente com o suporte fornecido pela bolsa de estudos do CNPq, sendo de extrema importância o incentivo a produção de trabalhos científicos.

Agradeço ao meu orientador, Flávio Astolpho, que sempre esteve ao meu lado disponível para compartilhar ideias, sanar dúvidas e principalmente me auxiliar no caminho árduo para conclusão deste trabalho.

Agradeço a minha família, meus pais e minha irmã, que sempre me incentivaram a ser forte e me apoiaram em todos os momentos dessa grande jornada, chamada vida.

Agradeço a minha queridíssima namorada Evelyn, que teve um papel fundamental tanto na construção do trabalho, quanto nos momentos difíceis ao longo dessa caminhada. Sempre ao meu lado, me apoiando, criticando e aconselhando.

Agradeço aos meus amigos por toda a amizade, por proporcionarem momentos descontraídos e compartilharem ideias para o aperfeiçoamento da minha monografia.

Agradeço aos meus companheiros de trabalho do estágio por me auxiliarem nesta reta final, especialmente ao meu supervisor e amigo Igo, dando suporte e apoio para a concretização do presente trabalho.

*“A menos que
modifiquemos a nossa
maneira de pensar,
não seremos capazes
de resolver problemas
causados pela forma
como nos
acostumamos a ver o
mundo”.*

(Albert Einstein)

RESUMO

O presente projeto busca descobrir, através de análise de capa de revista e redes sociais, as possíveis estratégias utilizadas pela mídia para propor um padrão de corpo para homens e mulheres, visa também identificar qual parte da população é afetada pela vigorexia. A vigorexia é uma doença comum no público frequentador de academia, que consiste em distorcer a imagem corporal e ter uma obsessão insaciável de possuir um corpo perfeito. Procuo neste projeto compreender como essa doença pode atuar como uma "ponte" para outras doenças que são desenvolvidas ao longo do tempo com o uso de substâncias como esteroides anabolizantes e excesso de exercícios na busca do corpo perfeito. O projeto foi construído a partir de uma revisão bibliográfica, análise de propaganda e redes sociais.

Palavras-chave: vigorexia; mídia; corpo perfeito

SUMÁRIO

Resumo

I – Introdução	8
II – Vigorexia	9
IIa – Biotipos	10
III – Influência das Redes Sociais e da Midia	12
IIIa – Breve Análise de Redes Sociais	13
IIIb – Breve Análise de Capa de Revista	16
IV – Vigorexia como “ponte” para outras doenças	17
Conclusão	18
Referências Bibliográficas	18

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. Sendo assim para que uma pessoa seja saudável, existem níveis de fluidos corporais que sendo analisados demonstram a real saúde do indivíduo. Mas como esses valores perante a sociedade não são exaltados, permanece a imagem corporal como única e inquestionável forma de se saber sobre o estado de saúde da pessoa. Com isso cresce o número de doenças psicológicas na tentativa de se obter um padrão de saúde que a sociedade exige e que irão afetar tanto o corpo quanto o bem-estar da pessoa.

Um dos principais causadores da idealização de corpo perfeito é a mídia (JUNIOR, 2012). Através de propagandas é possível ter certo controle em massa, sendo assim ela impõe padrões estéticos que são considerados mais bonitos ou mais saudáveis, levando parte das pessoas a praticar exercícios e mudar hábitos para conseguir atingir esse padrão, dando início a um ciclo vicioso que faz com que as pessoas exagerem na prática de exercícios, por exemplo.

Um reflexo dessa concepção de corpo ideal é a vigorexia. Essa doença atinge, em um aspecto geral, o público masculino frequentador de academia (VASCONCELOS, 2013). Esses indivíduos tendem a ter uma visão distorcida do corpo, uma vez que se olham e consideram-se fracos, recorrendo à prática de mais exercícios e à ingestão de medicamentos para aumentar o desempenho e a massa muscular (SANTOS et al, 2012), podendo provocar uma dependência tanto química, quanto física. Nesse contexto o principal problema é quando o indivíduo ultrapassa os limites causando danos sérios ou até irreversíveis ao próprio corpo.

A qualidade de vida do indivíduo praticante de exercícios entra em conflito com o seu objetivo de corpo, pois no momento que é apresentado um produto ou uma dieta/treino que "ajuda" no emagrecimento e/ou ganho de massa muscular por algum meio de comunicação, os consumidores são manipulados e tendem a comprar tais produtos sem um acompanhamento médico, podendo acarretar problemas sérios em órgãos como rins e fígado, além de descontroles hormonais e de diversas substâncias no organismo.

Agregando todos os questionamentos criados sobre tal assunto, decidi dedicar esse trabalho a um estudo de crítica ao padrão de corpo imposto, pois cada vez mais pessoas mudam seus hábitos

para se “encaixar” nesse padrão determinado pela sociedade, em alguns casos essa mudança pode acabar causando uma patologia, no caso, a vigorexia. Mas nem todos conseguem reconhecer que sofrem de alguma doença.

O objetivo geral deste trabalho é compreender como a mídia influência no desenvolvimento da vigorexia, identificando qual parte da população é mais influenciada, reconhecer as estratégias utilizadas pela mídia e apontar a relação da vigorexia com o início de outras doenças

II - VIGOREXIA

A vigorexia é atualmente conhecida clinicamente como transtorno dismórfico muscular (ALVIM, 2012). Segundo Alvim (2012) nos primeiros estudos foi descrita como Anorexia Reversa por um psiquiatra americano chamado Harrisom Pope, e posteriormente, como complexo de Adônis, pois se assemelhava a história de Adônis, o deus grego da beleza.

Essa doença está relacionada a uma distorção da imagem corporal do indivíduo, pois sempre que o mesmo vê seu corpo, o acha fraco e pequeno, com isso criando em seu imaginário que deve ser mais forte e musculoso. Sendo assim, começa a dedicar uma parte de seu dia para tentar atingir seu objetivo. Conforme relata Assunção (2002), tais pessoas podem ficar até 4 a 5 horas praticando atividades físicas de forma excessiva, podendo acarretar problemas sociais e físicos.

Ballone (2005) afirma que o descontentamento com a própria imagem se inicia na adolescência, quando os jovens são impostos a determinados padrões de beleza. Culturalmente mulheres tendem a ser influenciadas a serem magras e homens a serem musculosos (OLIVEIRA, 2012). Tendo essa imagem criada pela sociedade durante toda a infância, os jovens podem adquirir facilmente algum distúrbio alimentar, já que na adolescência há uma transição para a vida adulta que pode facilitar o uso de drogas e dietas que causam danos à saúde em busca de uma imagem corporal ilusória, podendo desencadear um transtorno alimentar¹.

¹ Transtorno alimentar é todo e qualquer padrão de comportamento alimentar com o objetivo de ter um controle obsessivo sobre o próprio corpo (BREISSAN, PUJALS, 2015).

Essa obsessão por um corpo ideal acaba se agravando quando o desejo do indivíduo de chegar a seu objetivo causa danos à saúde física, por treinamentos ou ingestão de medicamentos em excesso, e à saúde mental, levando em alguns casos a um distúrbio psicológico.

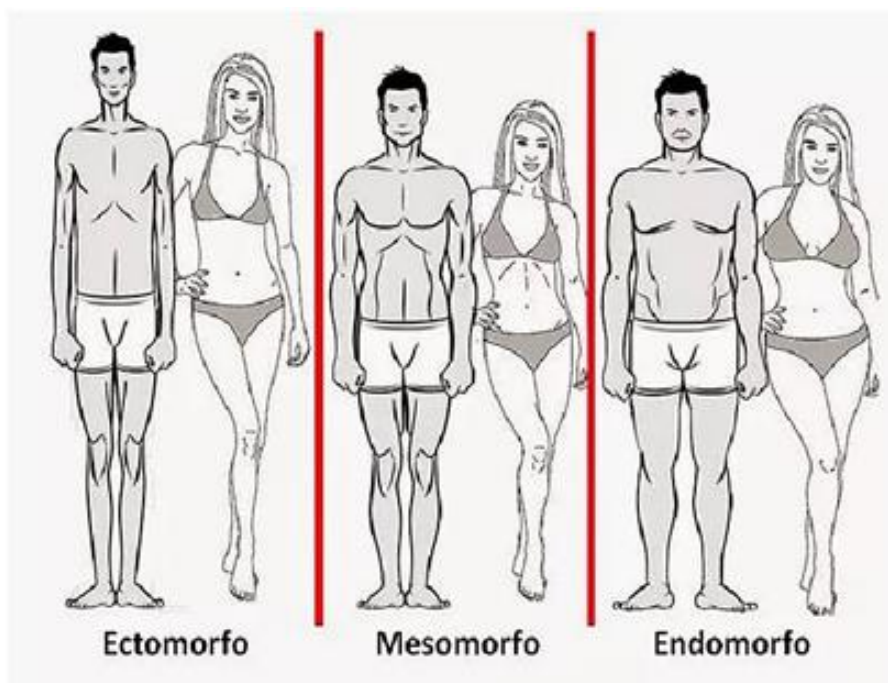
De acordo com Oliveira (2012), culturalmente o homem tem dificuldade de expressar seus sentimentos, e os mais variados tipos de sensações que socialmente pertencem às mulheres, como beleza, angústias e diversas decisões na vida, pois um “homem de verdade” não chora, nem revela seus sentimentos e problemas psicológicos sofridos para seus amigos, familiares, parceiros e ainda a não conseguir admitir para si mesmo. Com isso tanto o diagnóstico quanto a prevenção da Vigorexia ficam cada vez mais difíceis, uma vez que o próprio indivíduo não colabore por motivos sócio-históricos de machismo.

Ao longo dos últimos anos pode-se considerar uma ascensão da metrossexualidade². Segundo Garcia (2004) um homem metrossexual se define por ter uma masculinidade narcísica, egocêntrica, vaidosa, urbana e saturada pela exploração na mídia. Relata também que em alguns casos disfarçam essa vaidade por temerem sofrer preconceito de outros homens por ter tal obsessão pela própria beleza. Atualmente, o que pode ser visto é um homem cada vez mais preocupado com sua estética, deixando de lado as regras machistas criadas e dando lugar a um cuidado especial com a própria imagem, mas ainda sim temendo ser confundido como um homem afeminado. Relacionando tal caso com a vigorexia, considerando os aspectos de cuidado com a própria imagem, juntamente com a utilização de produtos para obter-se um corpo perfeito é possível afirmar que a concepção de metrossexualidade está ligada a possíveis casos de vigorexia.

II a - BIÓTIPOS

Os biótipos são de extrema importância para o entendimento deste trabalho, pois determinam o porte físico de cada pessoa, suas características e seu metabolismo. São representados por três diferentes tipos corpóreos: o endomorfo que tem fácil acúmulo de gordura; ectomorfo, metabolismo acelerado sendo magro conseqüentemente; e mesomorfo que tem tendência a ter muitos músculos(KELEMAN, 1999 apud APROBATO, 2018). Abaixo podemos entender melhor com o auxílio da imagem cada biótipo e seus respectivos sexos:

² Homem jovem, urbano, moderno, obcecado pela aparência superficial (GARCIA, 2004).



Fonte: Google Imagens (<http://seocorpoelemente.wixsite.com/meusite/single-post/2016/10/21/Os-Biotipos-conhe%C3%A7a-o-seu> <Acesso em 25/11/2018>)

A mídia relacionada a capas de revistas por exemplo, admite que os padrões de corpo mais “bonitos” são com os biótipos com tendência a serem magros e musculosos, respectivamente, ectomorfo e mesomorfo. Conforme Aprobato (2018) aborda, todos os biótipos podem conseguir transformações corpóreas, mas uma mudança de um biótipo para outro é praticamente nula. Assim, o grupo de pessoas que possui características endomórficas são pressionados a ter um corpo conforme o padrão, mas tal biótipo tem dificuldades para conseguir um emagrecimento e modelamento semelhante aos demais, devido ao seu metabolismo natural, o que torna muito mais difícil chegar ao objetivo imposto pela mídia.

Tal fato é absorvido pelo indivíduo geralmente como um fracasso conjugado a um sentimento de incapacidade, o que pode ocasionar em outros futuros distúrbios alimentares e outras doenças psicológicas, decorrentes da baixa autoestima da pessoa.

III - INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E DA MÍDIA

Atualmente vivemos em uma sociedade em que existem diversas formas de expressão de opiniões e diversos meios de comunicação para disseminar informações, que em questão de segundos, percorrem o mundo devido à tecnologia. Mas para que essa informação ganhe uma maior visibilidade e notoriedade deve ser veiculada a algum meio midiático nomeado ou que tenha bastante influência sobre uma determinada população. E com a indústria estética não é diferente, a partir de padrões criados e denominados saudáveis e bonitos, os mesmos são espalhados pela mídia por diversos meios, criando uma ideologia de corpo que deve ser seguido por um determinado grupo. Com isso, de acordo com Grieve (2007) a mídia tem influência direta na insatisfação das pessoas com seu corpo. Os indivíduos ao comparar seu corpo aos de modelos de capa de revistas, por exemplo, começam a deduzir que sua aparência é pouco atraente, levando-os a um estado de baixa autoestima, iniciando um processo de insatisfação corporal.

O avanço tecnológico tem sido um grande aliado da mídia, pois permite manipular imagens a fim de torná-las mais perfeitas possíveis em seus conceitos. Com o uso de programas computadorizados modifica-se o corpo do modelo, criando um corpo imaginário que é divulgado na sociedade e às vezes impossível de se alcançar. Quando uma pessoa se dispõe a seguir o padrão determinado, imitando, levará outro indivíduo a imitar o mesmo, fazendo com que uma terceira pessoa imite o segundo ou primeiro imitador, conseqüentemente criando uma sucessão de imitações (ETCOFF, 1999, apud CAMARGO & ASSUMPCÃO, 2007). A partir desse processo acaba-se criando um ciclo de imitações que, posteriormente, se dissemina entre as sociedades, levando ideais e padrões que são considerados certos ou mais benéficos para saúde de acordo com sua imagem corporal.

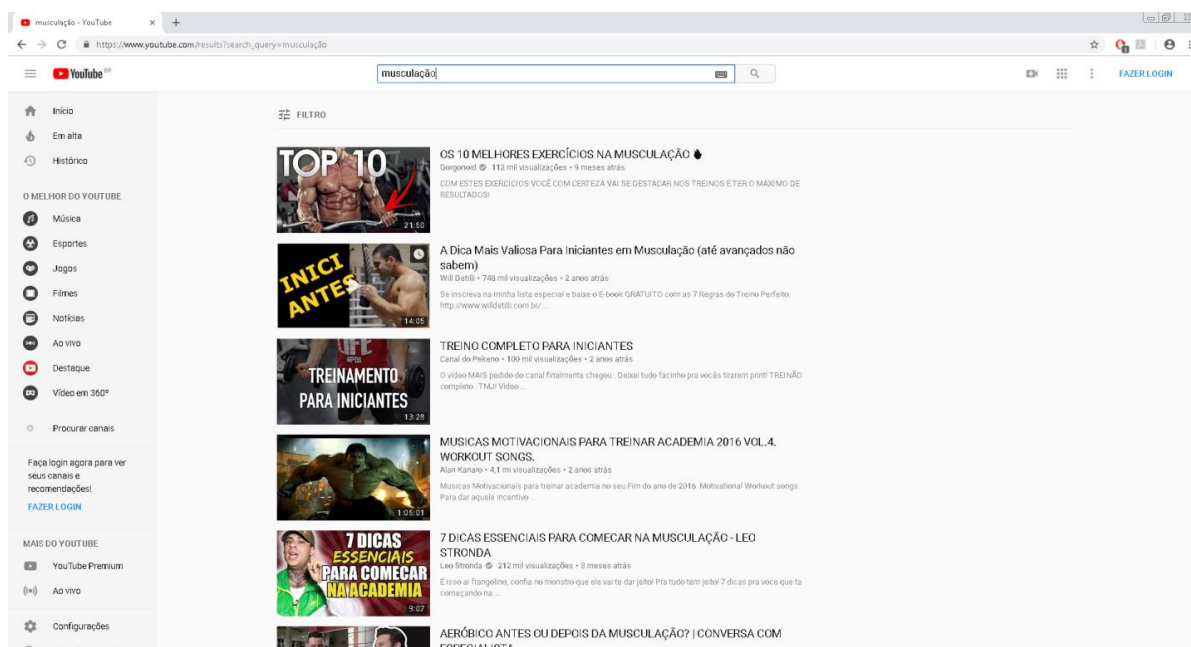
De acordo com o descrito acima, podemos afirmar que as redes sociais têm papel fundamental para a disseminação de um padrão de corpo, pois tais imitadores são os mesmos que irão utilizar aplicativos como o Instagram (aplicativo de postagem de fotos), por exemplo, para repassar e demonstrar para outros usuários seu estado atual baseado nos padrões estéticos impostos pela mídia, e ainda, por usuários famosos nacionalmente/internacionalmente conhecidos que reproduzem a mesma cultura de um corpo perfeito. Todos esses padrões rondam em torno do mesmo objetivo: demonstrar o quão você está de acordo com a estética imposta na sociedade. Para tal objetivo, esses aplicativos de redes sociais disponibilizam ferramentas que podem alterar

a foto, deixando-a “mais bonita”, para que a pessoa consiga maquiagem e ter uma boa repercussão dentro da comunidade virtual.

III a - BREVE ANÁLISE DE REDES SOCIAIS

Arelado a redes sociais de postagem de fotos, está o Youtube. Um site voltado para a postagem de vídeos sobre qualquer assunto desde que esteja de acordo com a política do mesmo. Existem inúmeros vídeos destinados à área de musculação, que com uma breve pesquisa pode-se identificar os assuntos de maior relevância no site. Na imagem abaixo foi feita uma simulação de pesquisa com a palavra: musculação.

Figura 1: Pesquisa no Youtube sobre musculação



Fonte: Youtube (https://www.youtube.com/results?search_query=muscula%C3%A7%C3%A3o <Acesso em 20/11/2018>)

Na simulação de pesquisa consegue-se observar os assuntos tratados nos vídeos, que têm prevalência em métodos e dicas para obter-se um melhor desempenho na academia. Pode-se perceber também um destaque no conceito de início à prática de musculação presente em 3 dos 6 vídeos acima, que reflete uma procura grande de iniciantes em vídeos de instruções. Outro ponto impressionante que podemos destacar é que um único vídeo conseguiu atingir até o presente momento 4,1 milhões de visualizações. Geralmente os apresentadores e autores utilizam as redes sociais mais populares para divulgarem fotos e vídeos conseguindo uma forte influência no

âmbito da musculação e nas redes sociais por apresentarem um corpo que é desejado por vários espectadores e seguidores, sendo considerados exemplos a serem seguidos.

Uma das principais redes sociais ligada à postagem de fotos é o Instagram. Segundo Aprobato (2018), os usuários dessa comunidade reproduzem atos narcísicos que remete uma relação de identificação à imagem de outra pessoa, se projetando nela, amando-a e posteriormente tendo uma absoluta adoração à própria imagem. Algumas características desse veículo de comunicação reforça a oração anterior, como recursos de “Curtir” e “Seguir”. A seguir faremos uma análise do perfil de uma pessoa nacionalmente conhecida por ter influência na musculação e no próprio Instagram: Leo Stronda.

Figura 2: Pesquisa no Instagram, perfil de Leo Stronda



Fonte: Instagram (Perfil Leo Stronda <Acesso em 01/12/2018>)

Figura 3: Parceria entre celebridade e produto



Na figura 2, podemos observar o alto número de seguidores, chegando a 2 milhões, refletindo uma forte influência no aplicativo. Mostra também o número de publicações feitas desde o início do uso da rede social junto à quantidade de pessoas que está seguindo. Ganha destaque o tamanho da barra azul da opção “Seguir”, sendo a maior e mais chamativa no aplicativo. A partir do momento que o usuário decide “seguir” um perfil no Instagram, através dos algoritmos utilizados, todas as próximas postagens do perfil seguido, serão exibidas na tela inicial do aplicativo do seguidor.

Na figura 3, primeiramente como está destacado, observamos qual é o objeto utilizado para simbolizar o ato de “Curtir”, um coração. Podemos ver uma grande relação com a concepção narcísica, pois as pessoas mergulham em um amor pela imagem do próximo com a esperança que um dia, consigam alguma característica dessa pessoa em sua própria imagem, passando a amar si próprio. Mas para que aconteça alguma transformação, é necessário que se utilize os mesmos produtos e estilo de vida utilizado por essas celebridades, que em geral, são utilizadas pelo sistema capitalista para divulgação de quaisquer produtos que serão posteriormente comprados pelos seguidores, como no caso acima: suplementos alimentares.

III.b - BREVE ANÁLISE DE CAPA DE REVISTA



Fonte: Google Imagens (http://blog.sight-management.com/wp-content/uploads/2012/01/kmenshealth_1281.jpg <Acesso em: 2/12/17>)

Como se pode observar na imagem acima, a mídia traz uma série de fatores convincentes a frente dos consumidores. Dentre eles podemos destacar a utilização de termos que geralmente chamam atenção pessoas, como: "Ganhe mais músculo". Utilizando ainda de frases para conseguir transmitir uma ideia de melhora na saúde, como: "Saúde de ferro. Nunca mais fique doente". Um homem musculoso, sem camisa, deixando evidente o padrão que deve ser seguido. Relacionando ainda o desempenho sexual a tal corpo atlético, indiretamente, na frase: "12 ideias que vão mudar a sua vida sexual".

Essas observações citadas no parágrafo anterior são reflexos de estratégias utilizadas para criar um estereótipo de corpo perfeito que deve ser seguido. Essa idealização é imposta mascaradamente com o argumento de ter uma boa saúde, mas a estética acaba sobrepondo intencionalmente.

A revista acima (Men's Health) é direcionada ao público masculino, mas a forma em que se posiciona traz uma série de questionamentos sobre o ideal da masculinidade imposto na sociedade ao longo do tempo, que faz menção a homens musculosos e bem sucedidos. De acordo com Junior (2016), construir um corpo idêntico ao do modelo da capa vai além do consumo de objetos, a pessoa tem que passar por uma reformulação, assumindo discursos diferentes sobre

determinados assuntos e mudança nos seus hábitos de comportamento, para conseguir chegar ao mesmo patamar de saúde e beleza sustentada pela revista.

Assim os consumidores acabam admitindo dietas e métodos que a revista relata como sendo saudáveis sem consultar um especialista, que além de métodos saudáveis, relevaria todo um processo de acordo com a necessidade física do indivíduo e seu biótipo, posteriormente tendo melhores resultados e uma real saúde fisiológica.

IV - VIGOREXIA COMO “PONTE” PARA OUTRAS DOENÇAS

A vigorexia pode ser muito mais maléfica à saúde do que se imagina. Quando o indivíduo está disposto a chegar na sua idealização de corpo perfeito, recorre a outros meios “não naturais” para ganhar musculatura, inibir e/ou aumentar processos normais do corpo.

Inicialmente o produto mais utilizado entre praticantes de academia é o suplemento alimentar (LOPES, 2014). Tal produto consiste em suprir substâncias que estão em poucas quantidades em nosso organismo, com o intuito de ter um melhor desempenho e resultado. Contudo o uso displicente desses suplementos alimentares, juntamente com a não orientação de um profissional da saúde, pode ao invés de trazer resultados, acabar prejudicando a saúde do indivíduo.

Existe no corpo humano um limite, denominado limite natural, que determina as condições corpóreas que uma pessoa pode chegar utilizando apenas alimentação/suplementos alimentares e exercícios físicos. Mas quando esse limite natural é atingido e o objetivo ainda não foi alcançado, começa a busca por métodos alternativos que prometem o corpo perfeito, como o uso de esteróides anabolizantes.

Os esteróides anabolizantes diferentemente dos suplementos alimentares tem efeitos muito mais rápidos na definição muscular, mas seus efeitos colaterais são muito piores, podendo trazer sequelas a longo prazo (LOPES, 2014). Seu uso de acordo com Assunção (2002) pode causar doenças tanto físicas quanto psíquicas. As seguintes doenças de maior risco estão relacionadas ao físico do usuário: doenças coronarianas, hipertensão arterial, tumores hepáticos e, por alterar os níveis de hormônios sexuais, hipertrofia prostática, atrofia testicular, atrofia mamária, alteração

no padrão de pilificação³, alteração da voz e hipertrofia de clitóris em mulheres. Já as doenças psíquicas têm relação com o uso indiscriminado da substância seguido de um estado depressivo de abstinência quando não faz o uso da mesma.

CONCLUSÃO

Com o presente estudo pode-se concluir que a vigorexia é uma doença cada vez mais comum nos dias atuais. A busca pela saúde acaba sendo confundida e distorcida pela mídia, provocando um processo perigoso de distorção da autoimagem, uma vez que apresenta corpos manipulados tecnologicamente por programas computadorizados a fim de chegar a um produto mais “perfeito” possível, como foi analisado na capa de revista, por exemplo. O descontentamento com o próprio corpo, seguido de inúmeras regras impostas e seguidas pela própria pessoa, junto ao uso de esteróides anabolizantes para conseguir chegar ao objetivo, pode levar a produção de patologias crônicas e graves futuramente.

Em frente a tais observações, é de extrema importância a reprodução de informações sobre o tema, e a conscientização de que mesmo com todos os padrões impostos pela mídia, nem todos são saudáveis. É importante também frisar que é indispensável o acompanhamento médico e de todos outros profissionais da saúde destinados a prática de exercícios físicos para obter-se uma saúde verdadeira.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVIM, Shusana Aparecida Berardi. Vigorexia. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário São José de Itaperuna, ItaperunaRJ, 2012.

APROBATO, Valéria C. Culturas do Corpo e da Juventude nas Redes Sociais Digitais: Uma Cartografia dos Imaginários Midiáticos e do Culto de Celebidades no Instagram, 2018.

³ *Relativo aos pelos. Geralmente, ao crescimento exacerbado e desmoderado de pelos no corpo*

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia muscular. Rev. Bras. Psiquiatr. [online]. 2002, vol.24, suppl.3, pp.80-84

BALLONE, G. J. - Síndrome de Burnout - in. PsiqWeb, Internet, disponível em www.psiqweb.med.br, revisto em 2005.

BRESSAN, M. R.; PUJALS, C. Transtornos alimentares modernos: uma Comparação entre ortorexia e vigorexia, 2015.

CAMARGOS, C. N. & ASSUMPÇÃO, L. O. T. Um Breve Panorama Reflexivo Sobre a Tecnologia da Beleza e da Construção do Corpo na Cena Contemporânea, 2007.

GARCIA, W. (Org.). Comunicação e tecnologia. São Paulo: Senac, 2004.

GRIEVE, F. G. A. Conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia, 2007.

JUNIOR, Natanael Pereira de Araujo. Discursos da saúde nas revistas Men's Health: uma Simbiose entre Saúde e Beleza, 2016.

JUNIOR, V. C. S. Corpo e cultura: culto ao corpo e Vigorexia, 2012.

LOPES, Mirela Valério. Vigorexia: Entre o Vício, a Saúde e o Estilo de Vida, 2014.

OLIVEIRA, Karine Faber Gomes. Vigorexia e mídia: fatores de influência, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE:

https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf (Acesso em 07/12/2018 00:26)

SANTOS, N. O et al. Vigorexia, uso de anabolizantes e a (não) procura por tratamento psicológico: relato de experiência, 2012.

VASCONCELOS, J. E. A. Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica, 2013.