

VIGOREXIA: OS PADRÕES DA SOCIEDADE E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

Bárbara Mendes Dodt Cetira

barbaramdcetira@gmail.com

Caline Mariane Vieira Dantas

calinemariane6@gmail.com

Tician Siqueira Ferreira

Prof. Da Unifametro-Centro Universitário Fametro

tician.ferreira@professor.unifametro.edu.br

Título da Sessão Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas.

Evento: VII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

O presente trabalho é uma pesquisa bibliográfica que tem como objetivo entender como os padrões da mídia e a influência social tem causado a vigorexia e quais profissionais podem atuar no tratamento dessa distorção relacionada à imagem de corpo ideal que é padronizada e não individualizada, quanto sofrimento pode gerar no indivíduo que tende a buscar resultados rápidos devido a esta influência. Percebemos a dificuldade de conceituar e identificar a vigorexia por profissionais que atuam com população de risco que são os mais procurados no contexto em que esse transtorno tende a ocorrer em maior quantidade que é a academia e em alguns momentos alheios ao risco esses profissionais podem causar ou reforçar comportamentos sintomáticos sem perceber baseado somente no cumprimento de metas e objetivos para gerar resultados, inúmeras vezes não busca entender o sujeito de forma ampla, somente forma biológica. Para isso, como método, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e uma busca nas bases de dados Scielo e BVS que permeiam assuntos referentes ao tema do artigo. Portanto, O presente artigo tem por objetivo conceituar e analisar a influência da mídia e os padrões da sociedade referentes à imagem do corpo ideal através de indivíduos com vigorexia

Palavras-chave: *Psicologia. Vigorexia. Influência da mídia. Corpo ideal*

INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, sabe-se da pressão estabelecida em relação à

imagem corporal, a ideia do corpo perfeito para os padrões da sociedade. Dessa forma, ocorre a busca dessa estrutura corporal através de regimes, suplementos, atividades físicas com o intuito do bem-estar ou suprir os padrões imposto por uma sociedade (CAMARGO, 2008).

A pressão estabelecida pela sociedade atinge ambos os sexos, feminino e masculino. No imaginário social, a mulher deve manter o corpo magro para ser aceita na sociedade, enquanto os homens devem manter seu corpo mais desenvolvido em relação aos músculos, sendo que em diversos casos, fazem uso de substâncias como esteroides anabolizantes (CAMARGO, 2008).

De acordo com Camargo (2008), a imagem corporal está relacionada com a autoestima, na qual o seu bem-estar estará interligado de acordo com a sua percepção de imagem corporal. A autoestima relacionada ao corpo possui dois vieses, um em que o indivíduo pode estar bem consigo mesmo, independentemente dos padrões da sociedade e outro, no qual pode ser refletida com a perda da autoconfiança, provocando a insatisfação com seu corpo por não atingir o estereótipo da sociedade.

Nos últimos anos, a mídia exerce uma espécie de poder em relação à imagem corporal, impondo os padrões ideais do corpo do indivíduo, na qual o mesmo precisa se enquadrar nesse estereotipo para ser aceito, a imagem do corpo está associada ao sucesso e a felicidade do indivíduo. Cada vez mais, encontra-se na mídia o corpo magro, pouco musculoso, como o ideal, com a ideia de sucesso e bem-estar e o corpo fora dos padrões é visto como fracasso e causadores de doenças como obesidade, hipertensão, sedentarismo, entre outros (CAMARGO,2008).

Sabe-se que a ideia do corpo ideal pode acarretar diversas consequências, sendo causadores de transtornos ou doenças. Dentre eles, existe a vigorexia, na qual se enquadra em um transtorno dismórfico corporal, em que o sujeito potencializa defeitos, fracassos em relação ao seu corpo e isso acarreta na prática excessiva de exercícios físicos, podendo proporcionar prejuízos na vida profissional e pessoal do indivíduo. A vigorexia corresponde ao uma distorção de imagem, que provoca no sujeito um sofrimento psicológico, pois o mesmo não aceita seu corpo como um todo, enxerga-se fraco e sem energia (MOTTER, 2018).

Os indivíduos com vigorexia possuem uma preocupação exacerbada em relação a sua imagem, na qual se restringe aos seus relacionamentos e vínculos sociais, evitando assim, que seu corpo seja exibido e acredita que esses relacionamentos com o outro, podem atrapalhar sua rotina de exercícios e treinamentos, tornando-se uma obsessão por seu corpo e a ideia do corpo ideal (ANDREOLA,2010).

A influência da mídia e os padrões da sociedade provocam nos indivíduos uma busca incansavelmente pelo corpo perfeito, na qual a indústria cultural vende a imagem ideal para atingir o sucesso, sendo que se torna quase impossível de se atingir, tornando o indivíduo insatisfeito com os resultados obtidos, acarretando no seu ponto de vista, o seu fracasso (MOTTER,2018).

O indivíduo que se encontra em sofrimento por essa busca do corpo ideal, do alto rendimento nas atividades físicas, que não consegue se relacionar com o outro, necessitam de um suporte psicológico para compreender as possíveis saídas desse sofrimento que afeta a sua vida. É nesse processo de sofrimento, que surge a importância da psicologia do esporte (SEREM JÚNIOR, 2012).

Segundo Araújo (2002), o profissional deve estar capacitado a melhorar o desempenho, a saúde dos atletas, aconselhá-los. É necessária uma boa relação, boa comunicação entre os membros da equipe, visto que o vínculo terapêutico (rapport) é de fundamental importância. O psicólogo deve ter um conhecimento teórico sobre o esporte específico para não encontrar dificuldades a diante.

Dessa forma, é função do psicólogo do esporte é promover a educação desses atletas, no sentido das consequências psicológicas sobre a obsessão do alto rendimento, do corpo perfeito, sobre os riscos que podem afetar a carreira dos atletas que consequentemente possa atingir seu desempenho esportivo (SEREM JÚNIOR, 2012).

Algumas das áreas de atuação do psicólogo do esporte, atualmente conhecidas pela mídia, são: dentro da comissão técnica de modalidades esportivas coletivas profissionais como vôlei, basquete, jogos eletrônicos, handebol, jogos olímpicos, jogos paralímpicos; dentro da comissão técnica de modalidades individuais como corridas de rua amadoras, maratonas com profissionais, praticantes de luta profissionais que vão para olimpíadas (de esportes como Judô, Jiu Jitsu).

O presente artigo tem por objetivo conceituar e analisar a influência da mídia e os padrões da sociedade referentes à imagem do corpo ideal através de indivíduos com vigorexia. Dessa forma, utilizaremos de recursos teóricos que permeiam do conceito de vigorexia até a influência da mídia e como psicólogos do esporte podem auxiliar no tratamento.

METODOLOGIA

Como já relatado anteriormente, o artigo buscou analisar a influência da mídia e da sociedade referente a imagem de corpo ideal através de indivíduos com transtorno de vigorexia.

O método utilizado foi uma pesquisa bibliográfica, na qual consiste em fazer um recorte temporal sobre determinado tema, analisar os artigos, encontrar respostas sobre o problema levantado que possam abarcar a temática (AMARAL,2007).

Serviram de base teórica para orientar o trabalho, artigos científicos da base de dados SCIELO e BVS que permeiam assuntos referentes a vigorexia, padrões da sociedade, influência da mídia, imaginário social do corpo ideal.

Para o critério dos artigos, foram escolhidos artigos completos, publicados no Brasil, no intervalo de tempo dos últimos 15 anos, visto a maior frequência de publicações referentes ao tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através dessa pesquisa bibliográfica pudemos perceber que certas informações foram destacadas por quase todos os autores como: o fato que gerou maior incômodo que é a vigorexia ainda não ter sido reconhecida como doença, devido a isso, não é tratada com a seriedade merecida; o principal sintoma é o exercício excessivo que perpassa a ideia que vigora atualmente na sociedade, que é a busca por resultados rápidos e prontos.

De acordo com Soler et al. (2013, p.343), a definição mais utilizada para definir a vigorexia é:

A vigorexia é um tipo de transtorno dismórfico corporal, em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua. Esse defeito chega a torturá-lo e ele passa a se sentir aparentemente repugnante. Sua comorbidade é extensa e gera grande sofrimento psíquico na medida em que o suposto defeito não se concentra numa parte específica do corpo, mas sim no corpo todo, podendo o indivíduo se perceber como pequeno, fraco e sem vigor. Atinge especialmente homens e o objetivo obsessivo é a hipertrofia máxima com mínimo de gordura corporal. Os processos de análise da imagem corporal são delirantes e a insatisfação com os resultados é permanente.

No contexto de academia essa busca é estimulada por muitos profissionais de educação física desde o início da prática de musculação, ao passar a ficha de treino, gerando a confusão, principalmente nos praticantes iniciantes, de que quanto mais

tempo passar fazendo musculação mais rápido vai gerar resultado, em alguns casos isso gera resultado, porém a maioria o faz sem qualidade, errando a intensidade, o peso ou o movimento.

Foi citado também o estímulo a exceder seus limites indo além da fadiga muscular “Falta aos praticantes o entendimento de que para mudar o corpo, é necessária uma mudança maior do que só do fisiológico por exercícios, deve haver a mudança na alimentação” (Barbosa e Pinto, 2017, p.10). Entretanto esse tipo de prática pode levar a lesão, como citado, ou a distorção da imagem corporal, que pode se tornar vigorexia, já que um dos fatores de insatisfação com maior incidência dos frequentadores de academia está relacionado a esta distorção.

Tendo isso em vista, Barbosa e Pinto (2017), como psicóloga e estudante de psicologia, respectivamente, destacaram-se por terem percebido a falta de informação a respeito da importância da atuação do psicólogo do esporte auxiliando os praticantes de musculação, juntamente com os profissionais de educação física que citaram durante as entrevistas a importância do encaminhamento ao nutricionista, porém nem citaram o cuidado com a saúde mental ou o psicólogo como auxiliar para ter um bom rendimento ou como promotor de saúde mental.

Percebemos que alguns fatores dificultam o estudo da vigorexia, como falta ainda o conhecimento mínimo do que faz um psicólogo do esporte, que tem a finalidade de auxiliar o praticante em sua percepção como forma de tratar ou evitar o problema em questão, como definem Vieira (2010) a psicologia do esporte “enquanto campo de intervenção profissional refere-se à prática da psicologia por profissionais que se especializam no trabalho com atletas ou praticantes de exercícios físicos em diversos contextos”, ou seja, pode auxiliar qualquer praticante de exercício físico.

E baseado nessa definição fundamentamos o entendimento de que a necessidade de haver uma atuação interdisciplinar entre profissional de educação física, nutricionista e psicólogo do esporte para mudar o corpo, é necessária esta visão mais ampla do sujeito. Pois como já explicitado a mídia só mostra o padrão, essa atuação interdisciplinar vai trazer a saúde multifatorial que é inerente à compreensão multifatorial que predomina cientificamente a respeito do ser humano.

Para que isso ocorra de forma eficaz, ainda há muito trabalho a ser feito principalmente por parte dos psicólogos para explicar até aos donos de academia a importância do seu trabalho na prática de exercícios físicos e nos ganhos que os praticantes tem quando o cuidado com a saúde é interdisciplinar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção do presente artigo possibilitou trazer uma discussão que permeia a sociedade contemporânea que diz respeito aos padrões da sociedade, na qual o indivíduo de certa forma, precisa moldar o seu corpo, para ser aceito na sociedade. É através dessa aceitação, que em diversos casos, o sujeito adocece psicologicamente e fisicamente.

Em uma sociedade em que possui uma pressão em relação ao corpo, existe a presença da mídia, como uma confirmação desses padrões impostos. Percebe-se uma mídia que busca vender um imaginário de corpo ideal, ligado a beleza e sucesso, enquanto os corpos que não se adequam a essa perfeição, são vistos como fracasso. Essas imposições podem acarretar consequências na vida do sujeito, como por exemplo, a vigorexia, um transtorno na qual o indivíduo busca a prática excessiva de exercícios, não aceitando o seu próprio corpo.

Portanto, cabe a nós, falarmos sobre a influência da mídia e dos padrões da sociedade na vida do sujeito e o quanto essas imposições e busca pelo corpo perfeito, pode se tornar adoecedora.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J. J. F. Como fazer uma pesquisa bibliográfica. Fortaleza, Janeiro de 2007.

ANDREOLA, N. M. O culto ao corpo sob o olhar da psicanálise. Belo Horizonte, UFMG, 2010.

ARAÚJO, D. Definição e história da psicologia do desporto. Em Serpa, S. e Araújo, D. Psicologia do Desporto e do Exercício (p. 9-51). Lisboa: FMH Edições, 2002

BARBOSA, C.W.M; PINTO, F. I. Vigorexia e a autoimagem. Lages, UNIFACVEST, 2017.

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires de et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-15, 2008.

MOTTER, Amanda Giacomelli; ALMEIDA, Steffânia; BELLINI, Magda. Incidência de Vigorexia em Praticantes de Musculação. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 7, n. 1, 2018.

SEREM JÚNIOR; COSTA, Wanderley. Corpo e cultura: culto ao corpo e vigorexia. 2012.

SOLER, P.T; FERNANDES, H.M; DAMASCENO, V.O; NOVAES, J.S. Vigorexia e

níveis de dependência de exercício em frequentadores de academia e fisiculturistas.
Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 19, n. 5, 2013

VIEIRA, F.L; VISSOCI, J.R.N; OLIVEIRA, L.P; VIEIRA, J.L.L. Psicologia do esporte:
uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, 2010.