

UNIVERSIDADE TIRADENTES - UNIT
CURSO DE NUTRIÇÃO

DENISE FERREIRA DE MORAES OLIVEIRA

KATIANA ALVES DOS SANTOS

LORENA MIRELY BATISTA FRANKLIM

VIGOREXIA EM HOMENS UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA

Aracaju

2019

DENISE FERREIRA DE MORAES OLIVEIRA
KATIANA ALVES DOS SANTOS
LORENA MIRELY BATISTA FRANKLIM

VIGOREXIA EM HOMENS UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE ATIVIDADE
FÍSICA

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao curso de Nutrição da Universidade Tiradentes - Unit, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição. Sob orientação da Mestre em Saúde Pública Alaide Guilherme dos Santos.

Aracaju

2019

VIGOREXIA EM HOMENS UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

RESUMO

Introdução: Vigorexia é um transtorno em que o indivíduo cria uma obsessão por ter o corpo musculoso. Os indivíduos com a “Síndrome de Adônis” procuram caminhos para reverter o quadro de insatisfação, através da busca geralmente sem assistência profissional, por academias de ginástica, dietas hiperprotéicas e dos anabolizantes com o objetivo único de acelerar os resultados e chegar ao corpo ideal, e em casos mais extremos da vigorexia, prejudicando até a socialização. **Objetivo:** Avaliar a prevalência da vigorexia em universitários em universidade privada da cidade de Aracaju/SE. **Metodologia:** Pesquisa transversal, quantitativa e qualitativa realizada em homens universitários, praticantes de atividade física. Avaliação de dados socioeconômicos para caracterizar a amostra e aplicação de questionários sobre vigorexia. **Resultados e discussão:** As coletas de dados aconteceram entre setembro e outubro de 2019. Participaram do estudo 69 estudantes Universitários, sendo 34 dos cursos de Engenharias e 35 do curso de Educação Física, da Universidade Tiradentes de Aracaju/SE. A idade dos participantes variou entre 17 a 46 anos. **Conclusão:** Através deste estudo concluímos que foi encontrada uma baixa prevalência da vigorexia na maior parte dos estudantes dos cursos de Engenharias e Educação Física da Universidade Tiradentes em Aracaju/SE, apresentando indícios para a vigorexia apenas 2,94% (1 participante) dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno alimentar; Atividade Física; Compulsão.

VIGOREXIA IN UNIVERSITY MEN PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Introduction: Vigorexia is a disorder in which an individual creates an obsession with having a muscular body. Individuals with “Adonis Syndrome” look for ways to reverse the state of dissatisfaction through generally unattended pursuit of fitness centers, hyperproteic diets and anabolic steroids with the sole goal of accelerating results and reaching the ideal body, and in more extreme cases of vigorexia, even harming socialization. **Objective:** To evaluate the prevalence of vigorexia in university students at a private university in the city of Aracaju/SE. **Methodology:** Cross-sectional, quantitative and qualitative research conducted in college men, practitioners of physical activity. Evaluation of socioeconomic data to characterize the sample and application of vigorexia questionnaires. **Results and discussion:** Data collection took place between September and October 2019. The study included 69 University students, 34 from the Engineering courses and 35 from the Physical Education course at Tiradentes University of Aracaju / SE. Participants' ages ranged from 17 to 46 years. **Conclusion:** Through this study we concluded that a low prevalence of vigorexia was found in most students of the Engineering and Physical Education courses at Tiradentes University in Aracaju / SE, showing evidence for vigorexia only 2.94% (1 participant) of the students.

KEYWORD: Eating disorder; Physical activity; Compulsion.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS.....	6
2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO.....	6
2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS:.....	6
3. MATERIAIS E MÉTODOS	7
3.1 CRITÉRIO DE INCLUSÃO:.....	7
3.2 CRITÉRIO DE EXCLUSÃO:.....	7
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
5. CONCLUSÃO	15
6. REFERÊNCIAS	16
ANEXO I.....	18
APÊNDICE I.....	19
ANEXO II	20
ANEXO III.....	21
ANEXO IV	25

1. INTRODUÇÃO

A Vigorexia (VG) ou Síndrome de Adônis é um transtorno dismórfico corporal caracterizado pela insatisfação constante com o próprio corpo. Esse transtorno pode atingir qualquer pessoa independente da classe social ou etnia. Além disso, a VG pode estar presente em indivíduos com desenvolvimento muscular adequado ou, muitas vezes acima do esperado, visto que os mesmos se consideram fracos e franzinos (KOTONA et al., 2018).

A beleza hoje aclamada excessivamente pela sociedade faz indivíduos sucumbirem a um determinado padrão estético, sendo este, um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de alguns transtornos psíquicos e distúrbios na percepção da imagem corporal, como a anorexia nervosa e a dismorfia muscular (DM), apesar dos mesmos apresentarem etiologia multifatorial. Desta forma, a pressão social para alcançar determinado padrão estético pode levar a manifestação destes transtornos (LIZ, et al., 2018).

Fatores comportamentais e cognitivos, assim como o estado emocional e psicológico podem ser determinantes no surgimento da dismorfia muscular. Dentre suas consequências psicológicas, Alonso afirma que as principais são: depressão e/ou ansiedade, deterioração das relações sociais que afeta principalmente o trabalho e os estudos, e isolamento. Verificaram que homens com dismorfia muscular apresentaram maior incidência de transtornos de humor e ansiedade e diferenças significativas na insatisfação corporal do que homens sem dismorfia muscular. No entanto, as causas de tal transtorno não são bem compreendidas ou documentadas, o que reforça a necessidade de uma investigação continuada. Devido à complexidade para a detecção da dismorfia muscular, é necessário maior conhecimento sobre esse transtorno por parte dos profissionais da saúde, pois a aparência física dos praticantes não remete aos sintomas da doença. Do mesmo modo sua alimentação é considerada saudável e aliada a prática de exercícios físicos dificulta ainda mais o diagnóstico.

Os autores supracitados destacam que também é de responsabilidade dos profissionais ligados ao exercício físico a detecção e orientação específica para encaminhamento a atendimento especializado visando o tratamento da dismorfia muscular. A identificação precoce do transtorno minimiza o uso de drogas que podem ser nocivas ao corpo e a mente, como por exemplo, os esteroides anabólicos androgênicos (EAA), que geralmente são administrados para se obter rapidamente os resultados desejados, como um corpo hipertrofiado e forte. Na maioria dos casos, tal comportamento é fruto da busca pela aceitação

social e baixa autoestima, devido ao narcisismo que se manifesta muito atuante (LIZ, et al., 2018).

Com a aproximação da vida adulta, os universitários estão mais vulneráveis a mudanças de comportamento, essas mudanças fazem com que eles procurem se espelhar em um padrão de beleza. Diante disso, vemos que essa distorção e insatisfação são provenientes do modelo de aparência física difundida pelos meios de comunicação, fazendo com que haja o crescimento na prevalência de distúrbios alimentares, em ambos os sexos, assim havendo uma busca de um corpo que seja compatível ao padrão de beleza, podendo ocasionar ortorexia e vigorexia (BEZERRA, et al. 2018).

Esse trabalho tem como justificativa mostrar a prevalência da vigorexia em homens, já que as causas desse transtorno não são bem compreendidas e documentadas, assim, dificultando a procura por ajuda e consequentemente o diagnóstico.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO:

- Avaliar a prevalência da vigorexia em homens universitários.

2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS:

- Avaliar a percepção da imagem corporal comparando a aparência física atual com a aparência desejada;
- Identificar fatores de risco para a vigorexia através do questionário do complexo de Adônis e comparar com a literatura já existente;
- Avaliar a satisfação com a aparência muscular e comparar com a literatura já existente;
- Comparar dados fornecidos pelos estudantes de um curso da área da saúde com um curso da área de exatas.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa transversal, quantitativa, qualitativa, realizada nas dependências da Universidade Tiradentes, localizada na Avenida Murilo Dantas, no bairro Farolândia em Aracaju - Sergipe. Foi realizada com os universitários dos cursos de engenharias e educação física. Primeiramente foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE (anexo I), em seguida preencheram a Ficha de Identificação (Apêndice I), questionário para Identificação da Percepção da Imagem Corporal (anexo II), questionário sobre o Complexo de Adônis (anexo III) e questionário sobre a Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (anexo IV).

A análise estatística dos questionários foi transcrita para planilha digital gerada pelo programa Microsoft Office Excel 2016 por meio de estatística descritiva (média, porcentagem e desvio padrão). Foram pesquisados artigos compatíveis com a pesquisa, usando o Google Acadêmico e o PubMed como fontes de busca.

3.1 CRITÉRIO DE INCLUSÃO:

- Homem praticante de atividade física, sendo principal a musculação;
- Universitário da Universidade Tiradentes, matriculados nos cursos das Engenharias e Educação Física;
- Aceitar participar da pesquisa, por meio da assinatura do Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.2 CRITÉRIO DE EXCLUSÃO:

- Homem não praticante de atividade física;
- Não assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As coletas de dados aconteceram entre setembro e outubro de 2019. Participaram do estudo 69 estudantes Universitários, sendo 34 dos cursos de Engenharias e 35 do curso de Educação Física, da Universidade Tiradentes de Aracaju/SE. A idade dos participantes variou entre 17 a 46 anos.

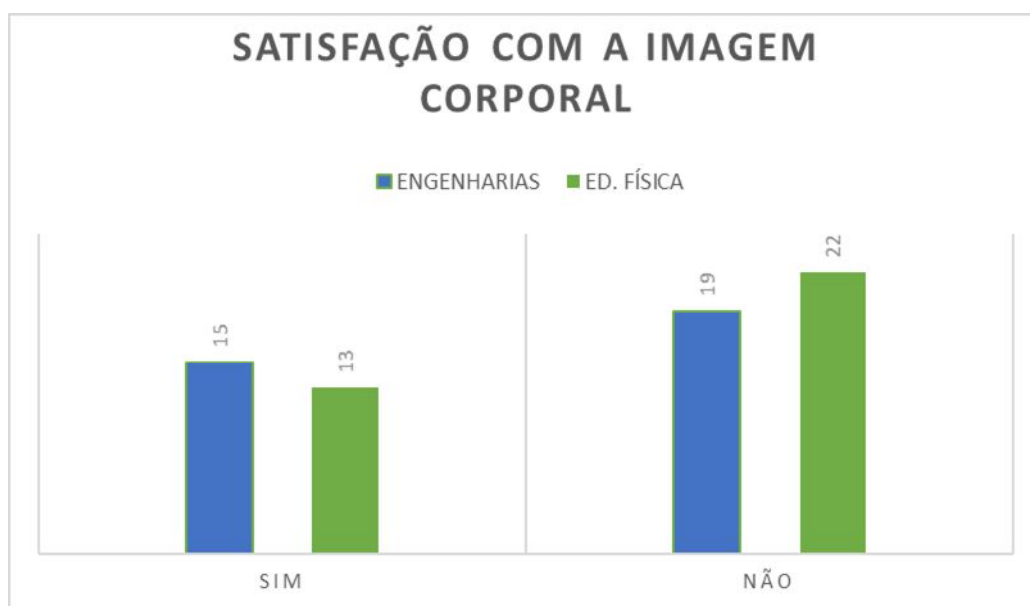


Gráfico I: Comparação entre os participantes que se identificam ou não com a alta imagem corporal.

De acordo com o gráfico I, 44,11% dos participantes dos cursos de Engenharias (15 alunos) e 38,23% do curso de Educação Física (13 alunos) se identificam com sua silhueta atual. Sendo que 55,88% dos participantes dos cursos de engenharias (19 alunos) e 62,85% do curso de Educação Física (22 alunos) demonstram-se insatisfeitos com sua silhueta atual. Nota-se que os participantes que não gostam da sua aparência física atual e desejam ter uma aparência muscular maior.

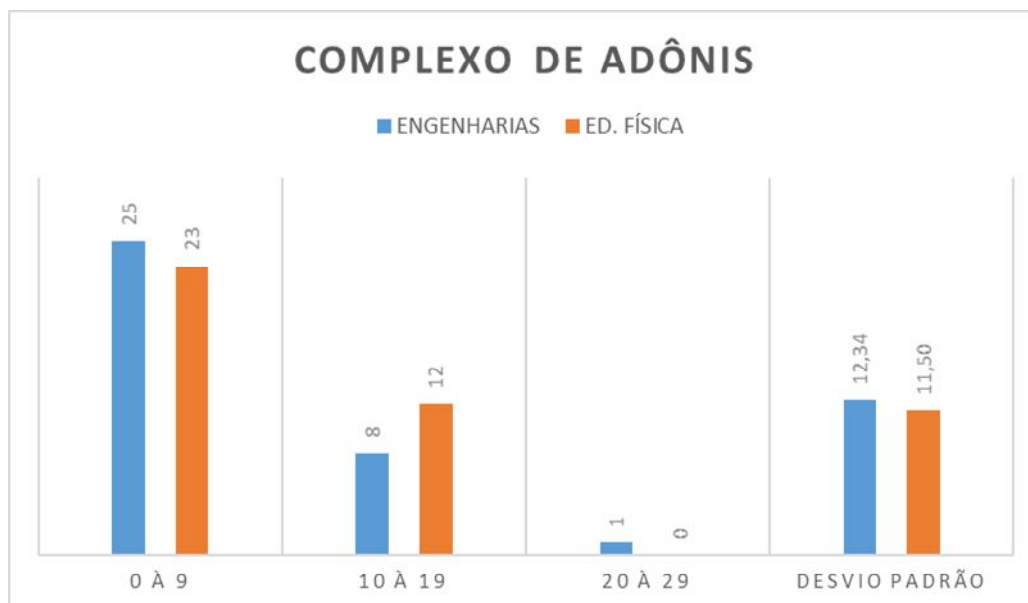


Gráfico II: Comparação entre os escores do questionário sobre o complexo de Adônis.

Para que este questionário demonstre significado estatístico e seja obtido escore, atribui-se: zero pontos a cada pergunta com resposta A, 1 ponto para cada pergunta com resposta B, e 3 pontos a cada pergunta respondida com C. Somando todos os pontos obtêm-se um escore total entre 0 a 39 pontos, conforme a descrição de Motter e colaboradores (2017) a seguir:

- Escores 0-9: o participante poderá ter algumas preocupações com a sua imagem corporal, mas provavelmente não afetam seu dia a dia.
- Escores de 10 a 19: provavelmente este participante possui uma forma branda a moderada do Complexo de Adônis. As preocupações com a imagem corporal podem ou não comprometer seriamente seu dia a dia. Porém esta pessoa pode ser vítima de alguma força social e/ou psicológica que a estimule a querer ser mais forte.
- Escores de 20 a 29: o Complexo de Adônis é provavelmente um problema sério para o entrevistado. Ele deveria considerar algumas opções de tratamento.

De acordo com o gráfico II, pontuaram de 0 a 9 pontos 73,52% dos estudantes dos cursos de Engenharias (25 participantes) e 65,71% do curso de Educação Física (23 participantes). Pontuaram de 10 a 19 pontos 23,52% dos estudantes dos cursos de Engenharias (8 participantes) e 34,28% dos estudantes do curso de Educação Física (12 participantes). Pontuaram de 20 a 29 pontos 2,94% dos estudantes dos cursos de Engenharias (1 participante) e 0% dos estudantes do curso de Educação Física (0 participantes). Percebe-se que a maioria dos participantes dos dois cursos podem ter preocupações com a sua imagem

corporal, mas que não afetam o seu dia a dia. Resultados diferentes são notados na pesquisa de MOTTER et al. (2017), no qual se observa que não houve nenhum participante no escore de 0 a 9. No escore de 10 a 19 pontos 32,8% dos participantes, apresenta comportamentos considerados brando à moderado. Entre 20 e 29 pontos 63,8% dos entrevistados que se enquadram os indivíduos com problemas sérios.

Por estes valores do desvio padrão, percebe-se que houve uma diferença mínima entre os cursos, sendo que os cursos de Engenharias apresentam um desvio padrão de 12,34 e do curso de Educação Física apresenta 11,50.

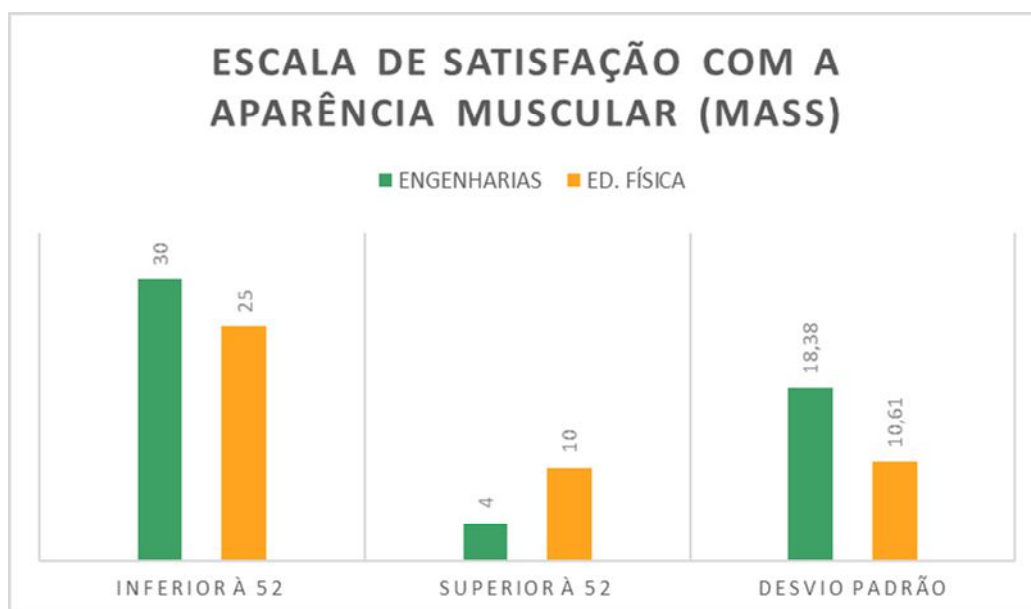


Gráfico III: omparação entre os escores do questionário sobre a escala de satisfação com a aparência muscular.

O questionário é composto por 19 itens em escala Likert de cinco níveis (1-nunca, 2-raramente, 3-às vezes, 4-frequentemente e 5-sempre) e o escore total pode variar de 19 a 95, sendo que pontuações superiores a 52 pontos são indicativos de risco para dismorfia muscular (BAUM, 2018).

De acordo com o gráfico III, 88,23% dos alunos dos cursos de Engenharias (30 participantes) e 71,42% do curso de Educação Física (25 participantes) tiveram pontuação inferior a 52 pontos. Já 11,76% dos alunos dos cursos de Engenharias (4 participantes) e 28,57% do curso de Educação Física (10 participantes) tiveram pontuação superior a 52 pontos. Observa-se que esse resultado aproxima-se com os da pesquisa de JUNIOR et al. (2018), que revela os seguintes níveis de satisfação em relação à aparência muscular nos

praticantes de musculação: 31,7% estavam “satisfeitos às vezes sim/ às vezes não” e 3,3% “insatisfeitos na maioria das vezes”, indicando que estes últimos sujeitos apresentam uma possível tendência ao quadro de dismorfia muscular. Nota-se que a maioria dos participantes dos dois cursos não apresentam indicativos de risco para dismorfia muscular.

Por estes valores do desvio padrão, percebe-se que houve uma grande diferença entre os cursos, sendo que os cursos de Engenharias apresentam um desvio padrão de 18,38 e do curso de Educação Física apresenta 10,61.

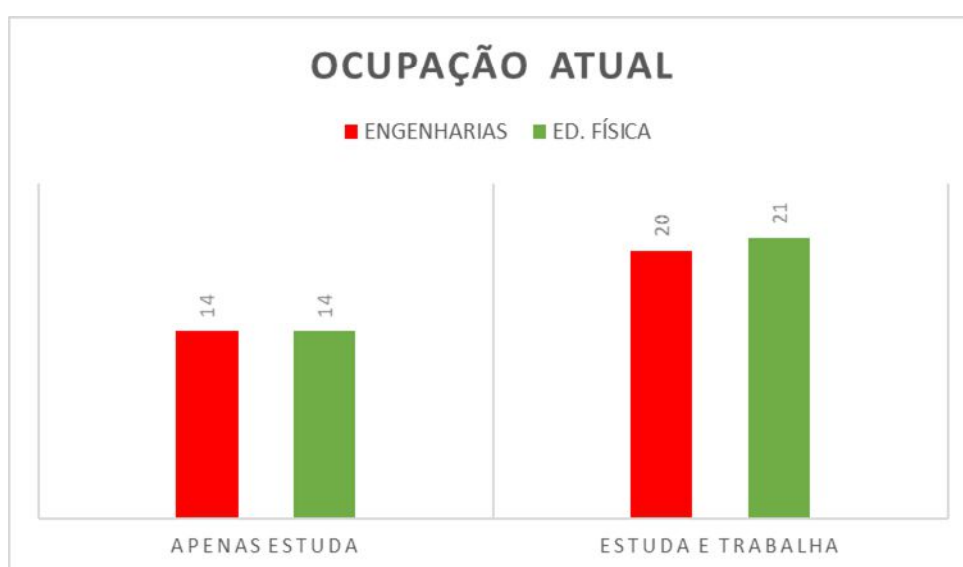


Gráfico IV: Comparação entre a ocupação atual dos participantes

De acordo com o gráfico IV, 41,17% dos alunos dos cursos de Engenharias (14 participantes) e 40% dos alunos do curso de Educação Física (14 participantes) apenas estudam. Em contrapartida, 58,82% dos alunos cursos de Engenharias (20 participantes) e 60% dos alunos do curso de Educação Física (21 participantes) estudam e trabalham. Ou seja, percebe-se que a maioria dos participantes estudam e trabalham e não possuem gastos familiares, por se identificarem como solteiros, podendo indicar que grande parte da sua renda é voltada para os gastos pessoais. Esses gastos podem ser direcionados para os cuidados com o corpo como: suplementação, acompanhamento nutricional, estético, atividades físicas entre outros.

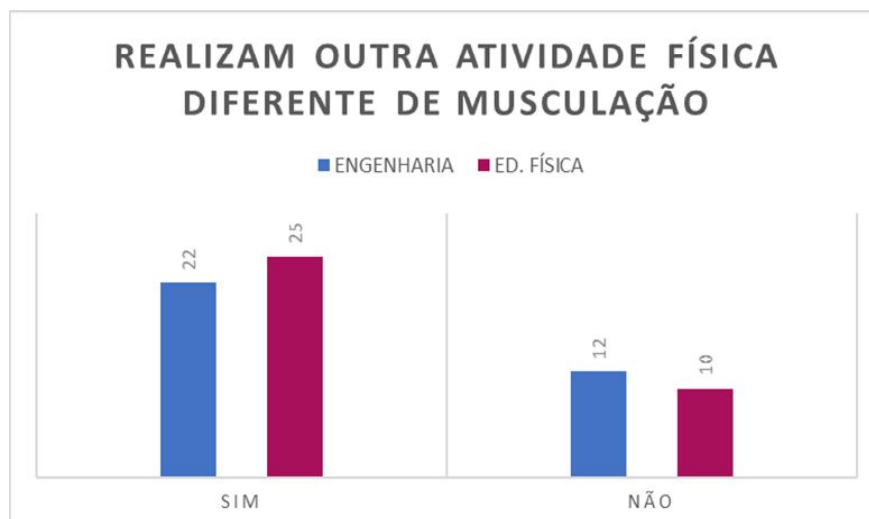


Gráfico V: Comparação entre os participantes que realizam outra atividade física além da musculação ou não.

De acordo com o gráfico V, 64,70% dos estudantes dos cursos de Engenharias (22 participantes) e 71,42% do curso de Educação Física (25 participantes) realizam outra atividade física além da musculação, como por exemplo: futebol, jiu-jitsu e corrida. Sendo que 35,29% dos estudantes dos cursos de Engenharias (12 participantes) e 28,57% dos estudantes do curso de Educação Física (10 participantes) não realizam outra atividade física. Mesmo sabendo que a prática de mais de uma atividade física é um dos indícios que revelam que o homem pode ter ou desenvolver a vigorexia, não se pode chegar a uma conclusão levando em consideração somente esse aspecto.

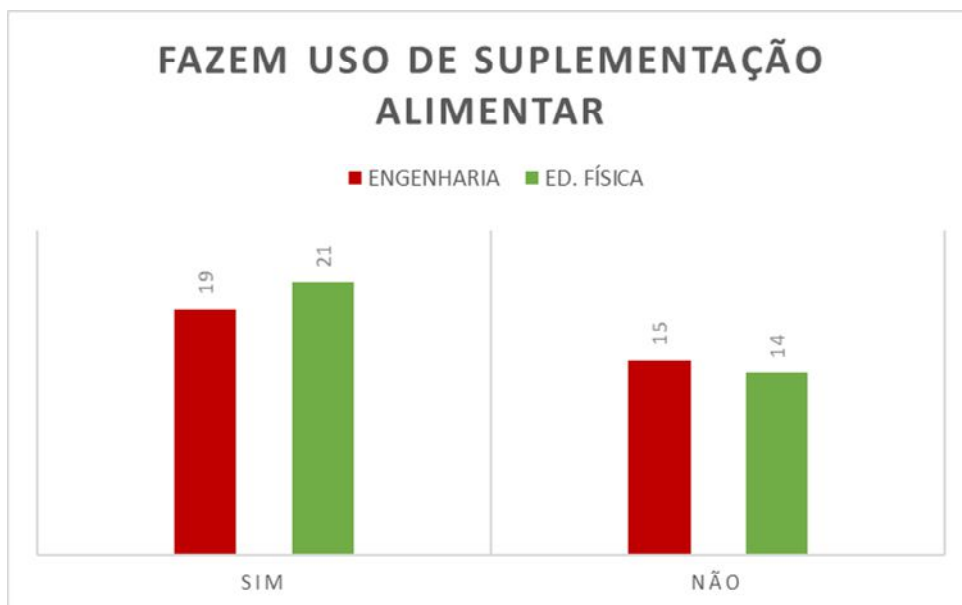


Gráfico VI: Comparação entre os participantes que fazem uso de suplementação alimentar ou não.

De acordo com o gráfico VI, 55,88% alunos dos cursos de Engenharias (19 participantes) e 60% do curso de Educação Física (21 participantes) fazem suplementação, como por exemplo: suplementação de proteínas. Sendo que 44,11% dos alunos dos cursos de Engenharias (15 participantes) e 40% do curso de Educação Física (14 participantes) não fazem suplementação.



Gráfico VII: Comparação entre os participantes que durante o treino são acompanhado por um profissional habilitado ou não.

De acordo com o gráfico VII, 67,64% dos estudantes dos cursos de Engenharías (23 participantes) e 65,31% dos estudantes do curso de Educação Física (23 participantes) fazem acompanhamento com um profissional habilitado durante o treino. Sabendo que 32,35% dos estudantes dos cursos de engenharías (11 participantes) e 34,28% dos estudantes do curso de Educação Física (12 participantes) não fazem acompanhamento com um profissional habilitado durante o treino surge uma preocupação. Treinar sem o acompanhamento de um profissional habilitado coloca em risco a saúde do praticante de atividade, pois o seu treino não será bem direcionado, aumentando os riscos de lesão com exercícios que, muitas vezes, não suprem as necessidades e extrapolam os limites do corpo.

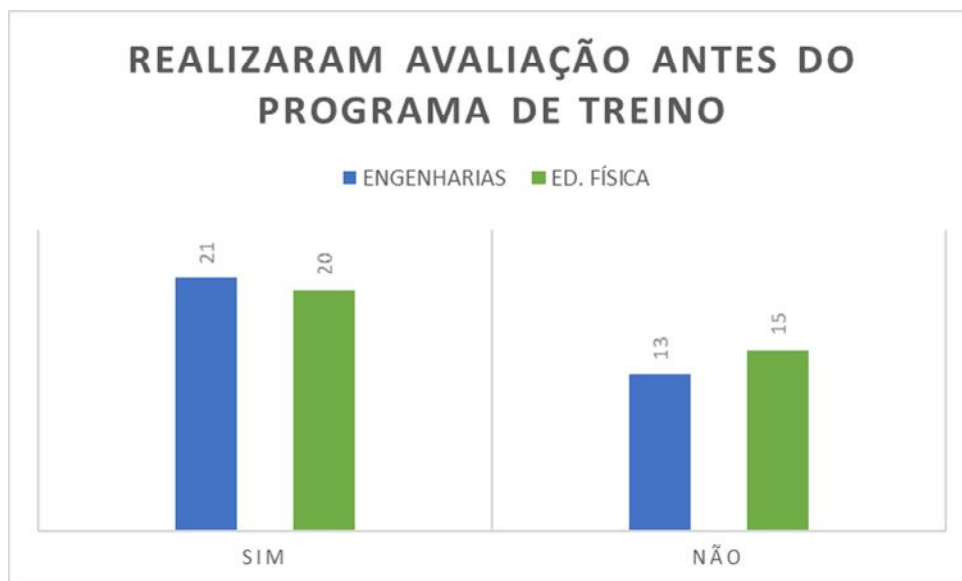


Gráfico VIII: Comparação entre os participantes que realizaram avaliação antes do programa de treino e os que não realizaram.

De acordo com o gráfico VIII, 61,76% dos estudantes cursos de Engenharias (21 participantes) e 57,14% dos estudantes do curso de Educação Física (20 participantes) fizeram avaliação antes do programa de treino. Sendo que 38,23% dos estudantes cursos de Engenharias (13 participantes) e 42,85% do curso de Educação Física (15 participantes) não fizeram avaliação antes do programa de treino.

5. CONCLUSÃO

Através deste estudo concluímos que a vigorexia está ausente na maior parte dos estudantes dos cursos de Engenharias e Educação Física da Universidade Tiradentes em Aracaju/SE, apresentando indícios para a vigorexia apenas 2,94% (1 participante) dos estudantes.

Nota-se que a maioria dos participantes dos dois cursos não apresentam indicativos de risco para dismorfia muscular, porém estão insatisfeitos com sua aparência física atual, podendo ser um indicativo para um futuro desenvolvimento da vigorexia.

Dessa forma, destacamos a importância do acompanhamento de um profissional habilitado durante os treinos e de um nutricionista que indique a melhor maneira de seguir o plano alimentar para se atingir o objetivo esperado de acordo com suas necessidades. Para também, caso note alguma necessidade, encaminhar o indivíduo para um psicólogo.

Portanto ressaltamos a importância de novos estudos a respeito do tema, uma vez que tenha ficado perceptível que o número de homens com vigorexia é causado, na maioria das vezes, por falta do diagnóstico adequado e não pela satisfação completa com o corpo. A partir dessa análise, percebe-se que o devido acompanhamento de especialistas faz toda a diferença, levando o indivíduo a evoluir de maneira segura e saudável, visando o bem estar. Além de evitar o surgimento pela busca errônea e desesperada por produtos ilícitos que causem grande impacto à sua saúde física e comportamental.

6. REFERÊNCIAS

1. BAUM, Indiana Bernard. **Relação entre Dismorfia Muscular, Dependência de Exercício e Overtraining em Praticantes de Musculação**. Porto Alegre, 2018.
2. FERNANDES BEZERRA, Diego; ALVES SAMPAIO, Lucas Vinicius; RAPOSO LANDIM, Liejy Agnes dos Santos. **Diagnóstico de vigorexia e dismorfia muscular em universitários da área da saúde**. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, Caxias - MA, p. 179-182, 25 nov. 2018.
3. JUNIOR, Idail Gonçalves, et al. **Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de ubá-mg**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 69. p.93-99. Jan./fev. 2018.
4. KOTONA, Eduardo Albers Will; et al. **Vigorexia e suas correlações nutricionais**. Research, Society and Development, v. 7, n. 1, p. 01-11, e1471194, fev.2018.
5. LIZ, Carla Maria; et al. **Fatores associados à dismorfia muscular em praticantes de treinamento de força em academias: revisão sistemática**. R. bras. Ci. e Mov 2018;26(1):200-212.
6. MACHADO, Víctor Costa. **Prevalência de Vigorexia em Praticantes de Musculação nas Cidades de Tubarão e São Martinho - SC**. Tubarão, 19 novembro 2016.
7. MELO, Natália Mendes de; et al. **Estado Nutricional e Distúrbio de Imagem Corporal em Universitários Praticantes de Musculação**. GEP NEWS, v.1, n.2, p.41-45, abr./jun.2017.
8. MOTTER, Amanda Giacomelli et al. **Incidência de vigorexia em praticantes de musculação**. Ciências e Artes, Caxias do Sul - RS, v. 7, n. 1, p. 117 - 126. 2017.

9. REIS, Sergio Ferreira dos. **Indícios de vigorexia entre adultos praticantes de musculação em duas academias da cidade de Campina Grande - PB.** 2016. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande - PB, 2016.
10. SANTOS et al. **Espelho meu: análise exploratória sobre a construção da autoimagem corporal de praticantes de musculação em academias.** Polêmica, v. 18, n. 3, p. 73-92, jul. /ago. /Set, 2018.
11. SILVA, Fabiano Piazzon; et al. **Associação da Percepção de Imagem Corporal com Resistência Cardíaca e Índice de Adiposidade Corporal em Praticantes de Exercícios Físicos.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.75. Suplementar 1. p.892-900. Jan./dez. 2018.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu _____ autorizo a Universidade Tiradentes, por intermédio dos alunos, Denise Ferreira de Moraes Oliveira, Katiana Alves dos Santos e Lorena Mirely Batista Franklim, devidamente assistidos pela sua orientadora Alaide Guilherme dos Santos, a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: Vigorexia em homens universitários praticantes de atividade física.

2-Objetivos Primário e secundário: O objetivo primário é avaliar a existência da vigorexia em homens universitários. O objetivo secundário é aplicar questionários de vigorexia com os universitários e correlacionar os resultados com a literatura existente e identificar as consequências da vigorexia

3-Descrição de procedimentos: Realização de questionário para identificação da percepção da imagem corporal, questionário sobre o complexo de Adônis e questionário sobre a escala de satisfação com a aparência muscular.

4-Justificativa para a realização da pesquisa: O número de dados de homens que apresentam transtornos é menor que o de mulheres, devido à falta de procura por ajuda ou por falta de orientação sobre o problema e sua gravidade.

7-Riscos: a pesquisa não realizará intervenções ou experimentos, portanto não apresenta riscos neste sentido.

8-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa.

9-Retirada do consentimento: O voluntário ou responsável tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

10-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

11-Confiabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

12-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

13-Os participantes receberão uma cópia deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

14-Dados do pesquisador responsável: Alaide Guilherme dos Santos, Av. Murilo Dantas, 300 bloco C – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE. Telefone: (79) 32162970 – e-mail: agsantos_00@hotmail.com

15-ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes. CEP/Unit – DPE. Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE. Telefone: (79) 32182206

Aracaju, ____ de ____ de 201_.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

APÊNDICE I

QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO

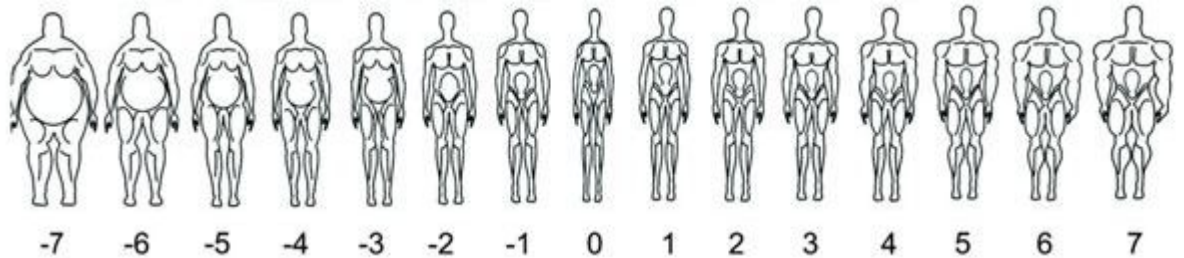
1. Data de nascimento: __/__/____
2. Estado civil:
() Solteiro () Casado () União Estável () Separado () Viúvo () Outros
3. Ocupação atual:
() Não trabalha () Apenas estuda () Trabalha e estuda
4. Número de pessoas na mesma casa (incluindo você):

--	--
5. Realiza outra atividade física diferente de musculação?
() Sim. Qual? _____
() Não
6. Há quanto tempo iniciou a musculação?
____ Anos
____ Meses
7. Geralmente, o seu treino compreende quantos dias na semana?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---
8. Geralmente, o seu treino dura quanto tempo:
____ Horas
____ Minutos
9. Faz uso de suplemento alimentar?
() Sim () Não
10. Durante o treino é acompanhado por um profissional habilitado?
() Sim () Não
11. Realizou avaliação antes do programa de treino?
() Sim () Não

ANEXO II

QUESTIONÁRIO PARA IDENTIFICAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL



1. Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente?

Nº: _____

2. Você gosta de ter essa aparência?

() Sim () Não. Qual gostaria de ter? Nº: _____

(REIS, 2016)

ANEXO III

The Adônis Complex Questionnaire “de Pope e Cols. (2000), versão adaptada para língua portuguesa por Chotao (2011)”.

- 1) Quanto tempo dedica por dia preocupando-se por algum aspecto da sua aparência?
(Não pensando e sim se preocupando)
 - a. Menos de 30 minutos
 - b. De 30 a 60 minutos
 - c. Mais de 60 minutos

- 2) Com qual frequência se sente mal por alguma questão relacionada com a sua aparência? (Preocupado, ansioso ou deprimido)
 - a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente

- 3) Com qual frequência evita que o seu corpo inteiro ou parte dele seja visto por outros, por exemplo: com que frequência evita ir a vestuário, piscinas ou situações onde deve tirar a roupa? Ou também, com que frequência leva roupas que alteram ou ocultam a sua aparência corporal?
 - a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente

- 4) Quanto tempo dedica por dia para atividade de asseio (higiene) para melhorar a sua aparência?
 - a. Menos de 30 minutos
 - b. De 30 a 60 minutos

- c. Mais de 60 minutos
- 5) Quanto tempo dedica por dia, realizando atividades físicas para melhorar a sua aparência física, tais como musculação, corridas, esteiras? (Referindo apenas as atividades cujo objetivo principal seja melhorar a aparência física)
- a. Menos de 30 minutos
 - b. De 30 a 60 minutos
 - c. Mais de 60 minutos
- 6) Com qual frequência segue dietas ingerindo alimentos especiais (por exemplo, de alto grau proteico ou comidas com baixo teor de gordura) ou ingere suplementos nutricionais para melhorar sua aparência?
- a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente
- 7) Quanto do seu salário você gasta com questões de dicas a melhorar a sua aparência? (Por exemplo, com comidas especiais de dietas, cosméticos, materiais esportivos e mensalidades de academia)
- a. Uma quantidade significativa
 - b. Uma quantidade substancial, porém, nunca ao ponto de me criar problemas econômicos
 - c. Uma quantidade tal ao ponto de me criar problemas econômicos
- 8) Com qual frequência suas atividades relacionadas com a sua aparência física afetam suas relações sociais? Por exemplo: dedicando um tempo maior exclusivamente para este objetivo que acabam por afetar as suas relações pessoais.
- a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente

- 9) Com que frequência tua vida sexual é afetada por suas preocupações relacionadas com a aparência?
- a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente
- 10) Com qual frequência tuas preocupações com a aparência ou atividades relacionadas com ela comprometeram o seu trabalho/carreira ou suas atividades acadêmico/escolares?
- a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente
- 11) Com qual frequência evita ser visto por outras pessoas devido a suas preocupações com sua aparência? Por exemplo: não indo para escola/faculdade, ao trabalho, a eventos sociais ou sair em público.
- a. Nunca ou raramente
 - b. Algumas vezes
 - c. Frequentemente
- 12) Já consumiu algum tipo de droga legal ou ilegal para ganhar massa muscular, perder peso ou para qualquer objetivo de melhorar a tua aparência?
- a. Nunca
 - b. Somente drogas legais, compradas em locais oficiais com prescrição médica
 - c. Já usei (uso) esteroides ilegais, comprimidos para emagrecimento ou outras substâncias similares
- 13) Com qual frequência adota medidas extremas (que não sejam o uso de drogas) para mudar a aparência? Tal como fazer exercícios em excesso, treinar inclusive quando está com dor, fazer dietas extremas, vomitar, utilizar laxantes ou outros

métodos purgantes, usar técnicas não convencionais de desenvolvimento muscular (ganho).

a. Nunca ou raramente

b. Algumas vezes

c. Frequentemente

ANEXO IV

QUESTIONÁRIO – ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A PARÊNCIA MUSCULAR (MASS)

Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a **escala de resposta de 1 a 5**, marcando um 'x' ou circulando o número correspondente à sua resposta.

		NUNCA	RARAMENTE	AS VEZES	FREQUENTE MENTE	SEMPRE
01	Eu frequentemente pergunto a amigos e/ou parentes se estou musculoso.	1	2	3	4	5
02	Eu malho mesmo quando meus músculos ou articulações estão doloridos.	1	2	3	4	5
03	Para ser grande o indivíduo tem que ignorar a dor.	1	2	3	4	5
04	Eu acho correto utilizar anabolizantes para aumentar a massa muscular.	1	2	3	4	5
05	Quando eu vejo meus músculos no espelho, sinto frequentemente satisfação com o seu tamanho atual.	1	2	3	4	5
06	Minha valorização está focalizada em meus músculos.	1	2	3	4	5
07	Eu sinto frequentemente que estou viciado em trabalhar com pesos.	1	2	3	4	5
08	Eu pergunto frequentemente aos outros se os meus músculos estão grandes o bastante.	1	2	3	4	5
09	Eu faria qualquer coisa para o meu músculo crescer.	1	2	3	4	5
10	Se meu horário me força perder um dia de trabalho com pesos, eu fico muito transtornado.	1	2	3	4	5
11	Eu frequentemente gasto o maior tempo do meu dia me olhando no espelho.	1	2	3	4	5
12	Eu ignoro a dor física enquanto estou trabalhando pra ficar maior.	1	2	3	4	5
13	Eu frequentemente acho difícil resistir de não medir	1	2	3	4	5

	o tamanho dos meus músculos.					
14	Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos.	1	2	3	4	5
15	Eu tenho que adquirir músculos maiores de qualquer forma.	1	2	3	4	5
16	Eu gasto maior parte do tempo na academia do que os que malham lá.	1	2	3	4	5
17	Estou satisfeito com a definição do meu músculo.	1	2	3	4	5
18	Se eu “malho” mal, provavelmente isso causará um efeito negativo no resto do meu dia.	1	2	3	4	5
19	Eu frequentemente gasto meu dinheiro com suplementos musculares	1	2	3	4	5

(BAUM, 2018)