Distúrbios de imagem corporal em jovens: Uma investigação de campo sobre os fatores de impactos psicossociais em Paracatu (MG).

Gabriella Oliveira Maciel
Jardel Rodrigues Marques de Lima

RESUMO

A vigorexia, ou transtorno dismórfico muscular, caracteriza-se por uma preocupação excessiva com a insuficiente muscularidade e por comportamentos de busca constante por um corpo considerado ideal. Este estudo teve como objetivo analisar fatores psicossociais associados à percepção da imagem corporal, à vigorexia e à autoestima em jovens universitários e frequentadores de academias no município de Paracatu (MG). Trata-se de uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa e qualitativa, com delineamento transversal, descritivo e exploratório. A amostra foi composta por 45 participantes, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 36 anos, selecionados por conveniência. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário eletrônico autoaplicável (*Google Forms),* contendo questões sociodemográficas, hábitos de treino, uso de redes sociais, itens baseados no *Muscle Dysmorphic Disorder Inventory* (MDDI) e na Escala de Autoestima de Rosenberg. Os dados foram analisados por estatística descritiva (frequências, porcentagens, médias e desvios-padrão), complementada por análise de conteúdo das respostas abertas. Os resultados indicaram alta frequência de prática de exercícios físicos, uso expressivo de redes sociais e percepção moderada a intensa de influência dessas plataformas na autoimagem. Observou-se média elevada para o sentimento de insuficiente muscularidade e para comportamentos de comparação corporal, ao passo que comportamentos mais extremos, como priorizar o treino em detrimento de atividades importantes e pensar em uso de esteroides anabolizantes, foram menos frequentes. A autoestima mostrou-se globalmente positiva, ainda que com áreas de vulnerabilidade. Conclui-se que a combinação entre alta exposição às redes sociais, rotinas intensas de treino e insatisfação com a musculatura configura um cenário de risco para o desenvolvimento de sintomas de vigorexia, reforçando a necessidade de ações preventivas e de promoção de saúde mental em ambientes acadêmicos e de treinamento físico.

Palavras-Chave: Vigorexia. Dismorfia muscular. Imagem corporal. Autoestima. Universitários.

INTRODUÇÃO

De acordo com Santos et al. (2022), a percepção da própria aparência física é dinâmica e pode ser influenciada por diversos fatores, como o convívio familiar, o grupo de amigos, os padrões culturais e, de forma cada vez mais intensa, a mídia e as redes sociais. Com a expansão da era digital, observa-se um aumento expressivo da exposição a conteúdos idealizados de beleza, marcados por corpos magros, definidos e hipermusculosos, o que contribui de maneira significativa para a insatisfação com o corpo, especialmente entre adolescentes e adultos jovens.

Nesse cenário, a busca por um “corpo perfeito” deixa de ser apenas uma preferência estética para se tornar um importante marcador de valor pessoal e aceitação social.

Já para Dickow (2022) e Lima (2024), a insatisfação com a aparência física está diretamente relacionada a problemas de autoestima, sintomas ansiosos, afastamento social e quadros depressivos, independentemente da faixa etária, do gênero ou da condição física. Esse quadro de sofrimento pode levar à adoção de comportamentos prejudiciais à saúde, tais como o uso de substâncias diuréticas, laxantes, hormônios androgênicos, dietas extremamente restritivas, prática de exercícios em intensidade excessiva, além da submissão a procedimentos estéticos e cirúrgicos de risco. Essas condutas, quando associadas à distorção da imagem corporal, reforçam um ciclo de autocobrança e frustração contínua, que impacta de forma negativa a saúde física e mental.

A vigorexia e a dismorfia corporal, a partir disso, configuram-se como transtornos psicológicos complexos que afetam de maneira significativa o bem-estar global dos indivíduos. Tais quadros são especialmente relevantes em ambientes em que a performance e a aparência possuem papel central, como academias, contextos esportivos e cursos da área da saúde, em especial a Medicina, nos quais as pressões acadêmicas, sociais e estéticas tendem a se sobrepor à percepção saudável do próprio corpo (MORENO, 2024). Partindo dessa premissa, Santos et al. (2022), em uma amostra universitária de Santa Catarina, identificaram que 60% dos estudantes de Medicina gostariam de perder peso e 67,5% apresentavam superestimação do próprio tamanho corporal, evidenciando uma ampla insatisfação com o corpo real e indicando maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem corporal.

Diante do exposto, a vigorexia e a dismorfia corporal emergem como preocupações crescentes, afetando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico de jovens universitários e praticantes de atividade física, especialmente aqueles inseridos em cursos da área da saúde, expostos a rotinas intensas e a elevados níveis de cobrança acadêmica (MORENO, 2024; SANTOS et al., 2022). Soma-se a isso o uso expressivo de redes sociais e o contato constante com padrões estéticos irreais, que podem intensificar a insatisfação com a aparência e favorecer a distorção da imagem corporal. Nessa senda, o presente estudo, de natureza de campo, tem como objetivo analisar a prevalência do distúrbio de imagem corporal, empregado como dismorfia corporal, em estudantes universitários, a partir de percepções psicológicas e sociais**,** tomando como recorte jovens universitários e frequentadores de academias do município de Paracatu (MG). Ao fazê-lo, busca-se compreender de que maneira fatores psicossociais, como uso de redes sociais, frequência de treino, percepção da própria musculatura e autoestima, se articulam na construção da imagem corporal desses sujeitos, oferecendo subsídios para futuras ações de prevenção e promoção da saúde mental em ambientes acadêmicos e de treinamento físico.

METODOLOGIAS DO ESTUDO

1. Delineamento da Pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa e qualitativa, com delineamento transversal, descritivo e exploratório. O objetivo foi identificar e analisar os fatores psicossociais associados aos distúrbios da imagem corporal em jovens, com ênfase nos comportamentos relacionados à vigorexia. A abordagem quantitativa permitiu mensurar a prevalência e intensidade dos

fenômenos observados, enquanto a qualitativa contribuiu para a compreensão das percepções individuais acerca da autoimagem e autoestima.

2. População e Amostragem

- População-alvo: Jovens de ambos os sexos, com idades entre 18 e 36 anos, residentes em Paracatu (MG), incluindo estudantes universitários e frequentadores de academias locais.
- Critérios de inclusão: Participantes que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa, preencheram integralmente o questionário eletrônico e confirmaram o aceite no termo de consentimento eletrônico.
- Critérios de exclusão: Respostas incompletas ou inconsistentes, além de participantes que declararam ter diagnóstico prévio de transtornos psiquiátricos graves.
- Amostragem: Adotou-se o método não probabilístico por conveniência, totalizando 47 participantes válidos. A escolha dessa amostragem se justifica pelo caráter exploratório da pesquisa e pela viabilidade de acesso ao público em academias e universidades locais.

3. Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento utilizado foi um questionário estruturado e autoaplicável, elaborado na plataforma Google Forms, contendo perguntas fechadas e abertas.

O questionário foi composto por três blocos principais:

- Dados sociodemográficos e informações sobre hábitos de atividade física (frequência semanal, tempo médio de treino e uso de redes sociais)
- Itens baseados em escalas validadas, incluindo o Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI), para avaliação de sintomas relacionados à vigorexia, e a Escala de Autoestima de Rosenberg, para mensurar a percepção de autoestima;
- Questões sobre influência das redes sociais, comparação corporal, percepção de autoimagem e atitudes comportamentais associadas. As questões foram adaptada para a linguagem local, preservando o rigor conceitual das escalas e garantindo clareza na compreensão dos respondentes.

4. Procedimento de Coleta

A coleta de dados foi realizada entre setembro e outubro de 2025, de forma on-line, através de um formulário divulgado por meio das redes sociais e afixado em academias do município de Paracatu (MG). Os participantes acessaram o link do questionário e, após lerem o termo de consentimento eletrônico, confirmaram sua concordância antes de iniciar o preenchimento. A pesquisa foi conduzida em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo anonimato,

voluntariedade e confidencialidade. Por se tratar de dados anônimos e não identificáveis, foi dispensada a assinatura física do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

5. Processamento e Análise dos Dados

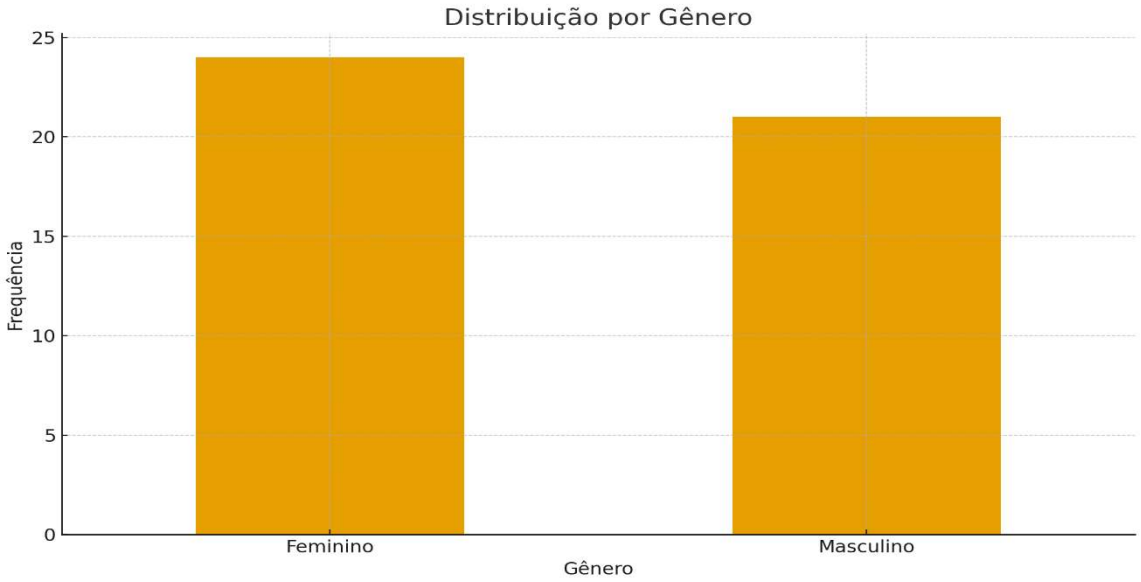
Os dados coletados foram exportados para planilhas eletrônicas (Microsoft Excel), onde foram realizadas as análises estatísticas descritivas, com cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão, a fim de caracterizar o perfil dos participantes e suas percepções quanto à imagem corporal e autoestima. A análise qualitativa das respostas abertas foi conduzida segundo o método de análise de conteúdo de Bardin (2010), permitindo identificar categorias temáticas relacionadas à influência das redes sociais, percepção corporal e fatores psicossociais associados à vigorexia.

6. Rigor e Ética

O estudo foi desenvolvido seguindo os princípios éticos da pesquisa com seres humanos, conforme as diretrizes da Resolução nº 466/2012 e da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos e finalidades da pesquisa, bem como sobre a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem prejuízo algum. Os dados foram analisados e apresentados de forma agregada, garantindo sigilo, privacidade e não identificação dos respondentes. O acesso aos registros originais ficou restrito à equipe de pesquisa.

RESULTADOS

Foram analisados 45 participantes. Feminino: 24 (53.3%). Masculino: 21 (46.7%). Idade média: 23.1 anos (DP 4.2); mediana 22. Frequência '5 ou mais vezes por semana': 21 (46.7%). Frequência '3-4x na semana': 17 (37.8%). Frequência '1-2x na semana': 7 (15.6%). Tempo em redes '1-3h': 20 (44.4%). Tempo em redes '4-6h': 16 (35.6%). Tempo em redes 'Mais de 6h': 6 (13.3%). Tempo em redes 'Menos de 1h': 3 (6.7%). Influência percebida 'Moderadamente': 19 (42.2%). Influência percebida 'Muito': 18 (40.0%). Influência percebida 'Pouco': 7 (15.6%). Influência percebida 'Nada': 1 (2.2%). Média: Sinto que meu corpo não é suficientemente musculoso: 3.53. Média: Evito situações sociais por achar que meu corpo não está adequado: 2.33. Média: Deixo de realizar atividades importantes para não faltar ao treino: 1.98. Média: Já pensei em usar esteroides anabolizantes para melhorar minha aparência: 2.07. Média: Passo muito tempo me olhando no espelho ou comparando meu corpo ao de outras pessoas: 2.93. Média: Em geral, estou satisfeito comigo mesmo: 3.29. Média: Acho que tenho qualidades positivas: 4.18. Média: Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo: 3.87.



Média: Muitas vezes sinto que sou inútil: 2.31. Média: Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo: 3.78.Figura 1: Distribuição por gênero dos participantes.

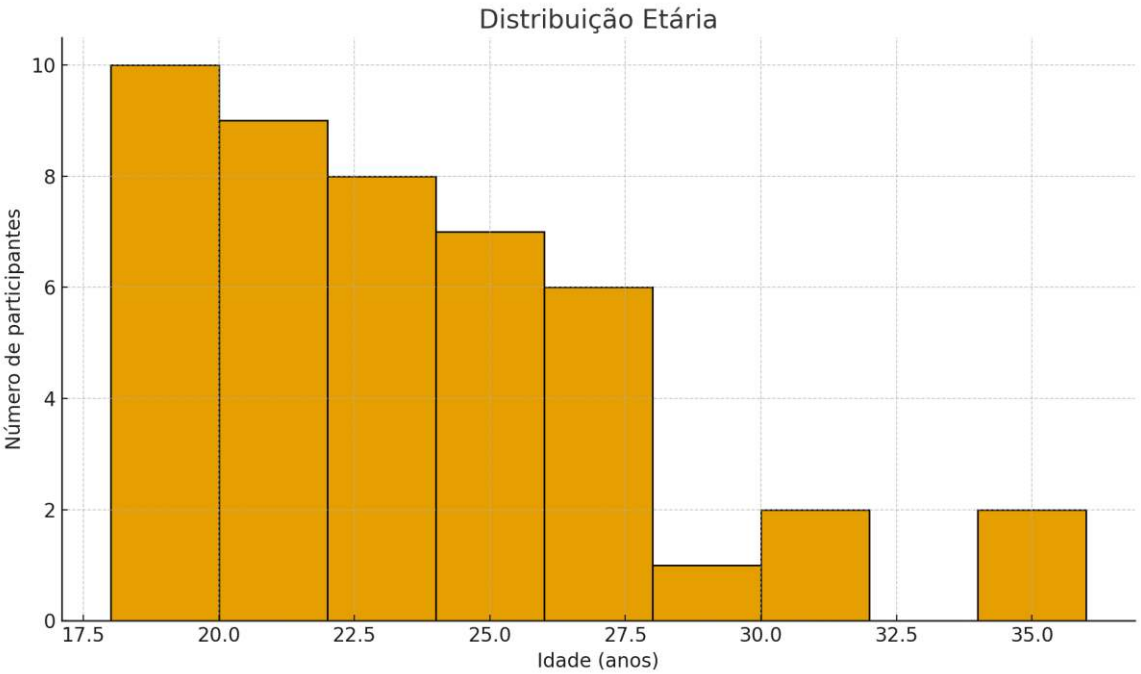


Figura 2: Distribuição etária dos participantes.

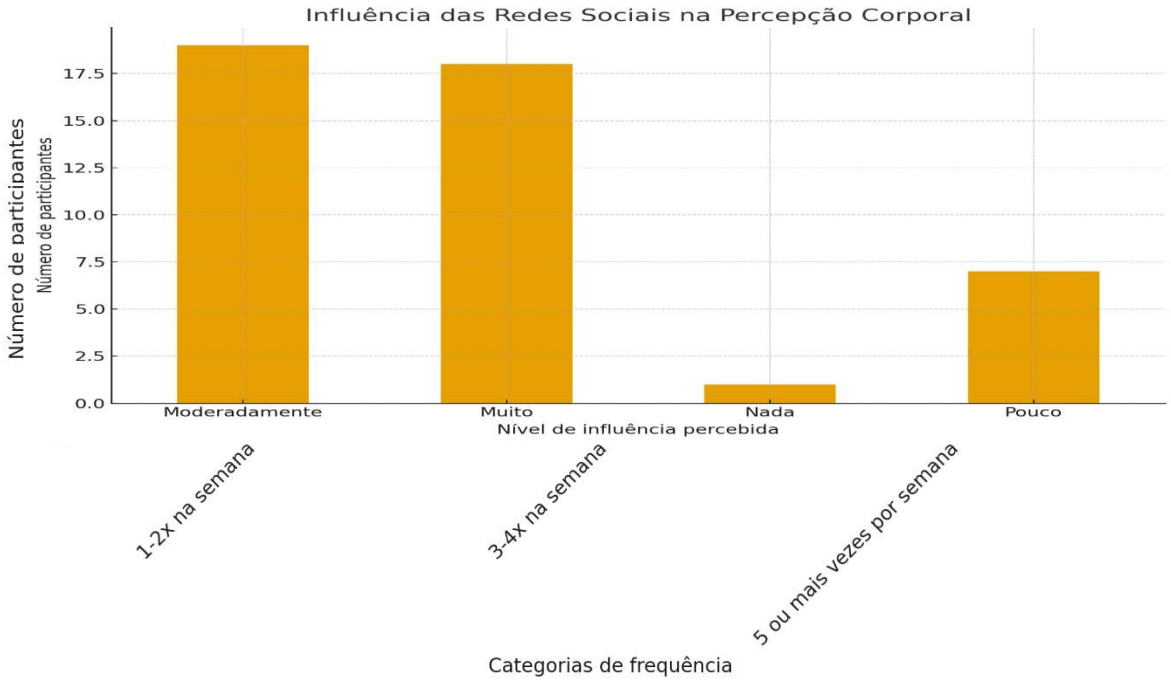


Figura 3: Frequência semanal de treino na academia.

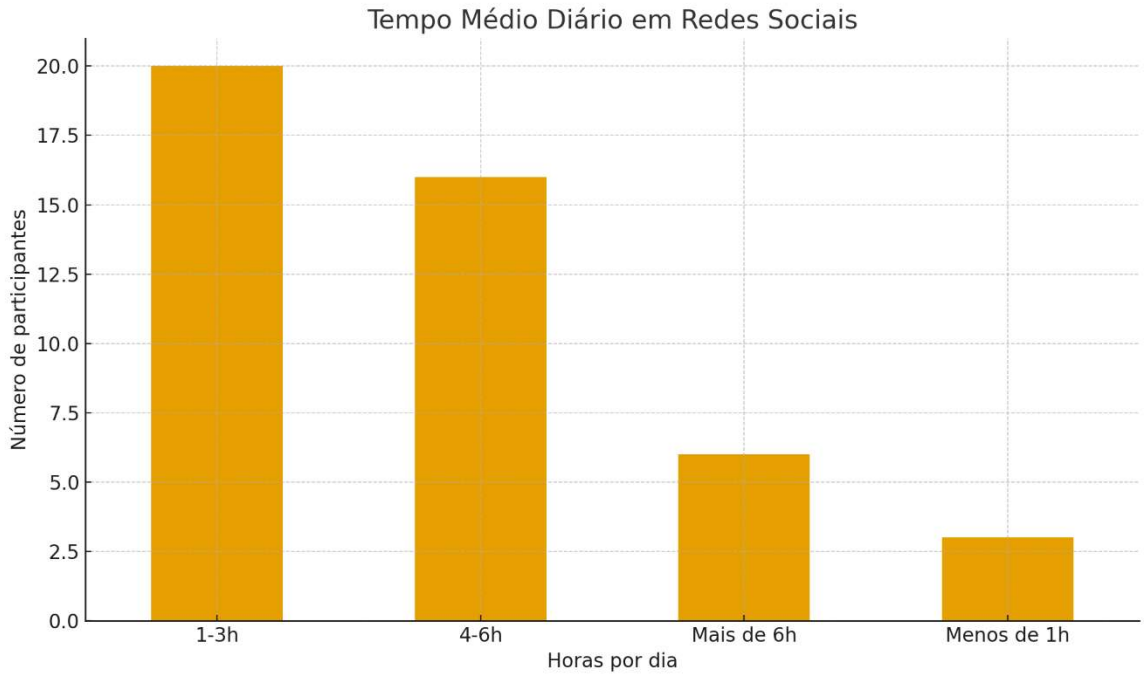


Figura 4: Tempo médio diário em redes sociais.



Figura 5: Influência das redes sociais na percepção corporal.

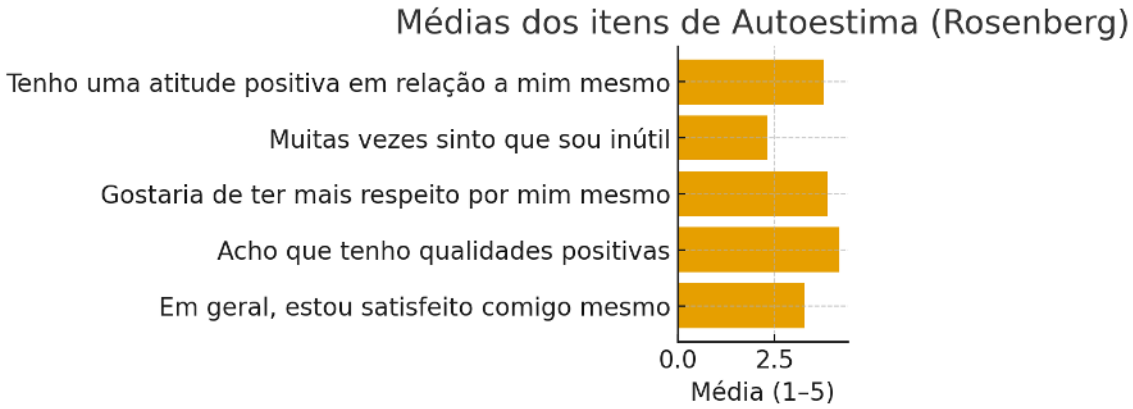


Figura 6: Médias dos itens de vigorexia (1–5).

DISCUSSÃO

Os achados descritivos apontam um padrão compatível com populações jovens fisicamente ativas: predomina a prática regular de exercícios e o uso frequente de redes sociais. As médias dos itens de vigorexia evidenciam níveis não uniformes entre os diferentes componentes, por exemplo, sentimentos de insuficiente muscularidade e comportamentos de comparação no espelho apresentam médias superiores a itens que indicam intenção de uso de esteroides. No domínio da autoestima, as médias sugerem percepção geral positiva acompanhada de variabilidade em itens inversos, como inutilidade, um padrão observado em amostras universitárias e de praticantes de academia. O tempo de exposição a telas e a influência percebida das redes sociais, por sua vez, podem atuar como moduladores da autoimagem, especialmente quando combinados com maior frequência de treino e engajamento em práticas de comparação corporal. No conjunto, os resultados reforçam a hipótese de que fatores socioculturais, como as redes sociais, e comportamentais, a exemplo da frequência e centralidade do treino, se articulam aos aspectos cognitivo-afetivos da vigorexia e

às dimensões da autoestima, sustentando a relevância de estratégias preventivas em ambientes de treino e universitários.

Os resultados deste estudo de campo, realizado com 45 jovens universitários e frequentadores de academias de Paracatu (MG), revelam um perfil compatível com o encontrado na literatura sobre distúrbios de imagem corporal e vigorexia em populações jovens fisicamente ativas. A amostra foi predominantemente composta por adultos jovens, com idade média de 23,1 anos, distribuída de forma relativamente equilibrada entre os sexos, com discreto predomínio do feminino. Esse achado dialoga com pesquisas que apontam que, embora a vigorexia tenha sido inicialmente descrita como um fenômeno mais prevalente em homens, especialmente aqueles engajados em musculação e fisiculturismo, há crescente envolvimento de mulheres em padrões estéticos marcados pela busca de definição muscular e corpo “fitness”, o que amplia o espectro de vulnerabilidade a alterações da imagem corporal em ambos os sexos (SANTOS et al., 2022; DAL et al., 2024).

Observou-se que quase metade dos participantes relatou treinar em academia cinco ou mais vezes por semana, e parcela expressiva apresentava frequência de três a quatro vezes na semana, indicando forte inserção em rotinas de exercício estruturado. Esse padrão de prática frequente associa-se, na literatura, tanto a benefícios físicos quanto a potenciais riscos quando permeado por motivações dismórficas, como a insatisfação crônica com o corpo ou a necessidade de atingir um ideal estético rígido (MARTENSTYN; MAGUIRE; GRIFFITHS, 2023; KANDEMIR; TOPRAK; UYGUR, 2024). Nesse contexto, a vigorexia é compreendida como um transtorno em que a musculatura nunca é percebida como suficiente, havendo tendência à intensificação dos treinos e ao uso de estratégias compensatórias, muitas vezes em detrimento de outras áreas da vida (CAMARGO; SILVA; OLIVEIRA, 2008).

Outro achado relevante do presente estudo foi o uso expressivo de redes sociais: a maioria dos participantes declarou passar entre uma e seis horas diárias conectado, com predomínio das categorias de 1–3 horas e 4–6 horas por dia. Além disso, grande parte relatou perceber as redes sociais como fator que influencia moderadamente ou muito a própria percepção corporal. Esses dados são coerentes com estudos recentes que demonstram a associação entre maior exposição a conteúdos estéticos nas mídias digitais, sobretudo perfis “fitness”, influenciadores de musculação e idealizações de corpo magro e muscular, e maior risco para insatisfação corporal, comparação social desfavorável e sintomatologia de vigorexia (GANSON et al., 2023; MORENO, 2024). A literatura evidencia que o uso contemporâneo de telas, com destaque para redes como Instagram e TikTok, intensifica a auto avaliação visual e o monitoramento do próprio corpo, contribuindo para o surgimento ou agravamento de distorções de imagem (GANSON et al., 2024; VARDARDOTTIR; OLAFSDOTTIR; GUDMUNDSDOTTIR, 2023).

Ao analisar os itens específicos de vigorexia avaliados pela escala utilizada, observou-se que a afirmação “Sinto que meu corpo não é suficientemente musculoso” apresentou média de 3,53 em uma escala de 1 a 5, indicando tendência importante à percepção de insuficiência muscular entre os respondentes. Já o item “Passo muito tempo me olhando no espelho ou comparando meu corpo ao de outras pessoas” apresentou média de 2,93, sugerindo que práticas de checagem corporal e comparação social são relativamente frequentes no grupo. Esses achados convergem com o que foi demonstrado por Zheng et al. (2021), que

relacionaram a verificação corporal e a ansiedade física social a maior risco de desenvolvimento de sintomatologia de dismorfia muscular em universitários, indicando que a auto-observação constante e a comparação com pares ou figuras idealizadas funcionam como reforçadores da insatisfação corporal. De forma semelhante, estudos apontam que a vigilância contínua da aparência, mediada por expectativas estéticas rígidas, contribui para um ciclo de insatisfação, vergonha e busca compulsiva por mudanças corporais (MÖLLMANN; HEINRICHS; HERWIG, 2024; RICA; SILVA; OLIVEIRA, 2022).

Por outro lado, itens que envolvem comportamentos mais extremos, como “Deixo de realizar atividades importantes para não faltar ao treino” (média de 1,98) e “Já pensei em usar esteroides anabolizantes para melhorar minha aparência” (média de 2,07), apresentaram valores médios mais baixos. Isso sugere que, na amostra estudada, os níveis mais graves de comprometimento funcional, a exemplo da priorização absoluta do treino em detrimento de responsabilidades acadêmicas, familiares ou sociais, e a intenção explícita de uso de esteroides anabolizantes ainda não se configuram como comportamentos predominantes. Esse padrão dialoga com a ideia de um contínuo na vigorexia: muitos jovens se encontram em estágios intermediários, marcados por insatisfação muscular e comparações corporais, mas ainda sem migrarem, em grande escala, para estratégias mais arriscadas, como o uso de substâncias ergogênicas ilícitas (GAWASH et al., 2023; SCARTH et al., 2023). Ainda assim, o fato de parte dos indivíduos referir pensamentos sobre o uso de anabolizantes merece atenção, pois a literatura mostra que a associação entre dismorfia muscular e uso de esteroides está ligada a desfechos importantes, como sintomas ansiosos, depressivos e alterações cardiovasculares e hormonais (GAWASH et al., 2023; ÇINAROĞLU et al., 2025).

No âmbito da autoestima, os resultados demonstraram um perfil aparentemente mais positivo: itens como “Acho que tenho qualidades positivas” e “Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo” apresentaram médias elevadas (4,18 e 3,78, respectivamente), sugerindo que os participantes, em geral, reconhecem valor pessoal e características positivas em si mesmos. Entretanto, itens inversos, como “Gostaria de ter mais respeito por mim mesmo” (média de 3,87) e “Muitas vezes sinto que sou inútil” (média de 2,31), evidenciam ambivalência, indicando que, mesmo em um contexto de autoestima globalmente satisfatória, persistem áreas de vulnerabilidade emocional e autocrítica. Esse padrão é coerente com o que Abdollahi et al. (2023) encontraram ao investigar a relação entre perfeccionismo da aparência física, ansiedade relacionada ao físico e compaixão corporal, mostrando que indivíduos com maior perfeccionismo tendem a apresentar flutuações intensas entre momentos de valorização e de desvalorização de si. Além disso, estudos recentes sugerem que a apreciação corporal pode atuar como fator protetor na relação entre vigorexia e outros transtornos alimentares, como a bulimia nervosa, o que reforça a importância de promover uma relação mais gentil e realista com o próprio corpo (RAHME et al., 2023).

A articulação entre os achados desta pesquisa e a revisão sistemática prévia, realizada pelas mesmas autoras, reforça a compreensão de que a vigorexia é um fenômeno multifatorial, ancorado em dimensões psicológicas, sociais e culturais. Na revisão anterior, foram identificados três grandes eixos de fatores associados: aspectos sociais (pressão estética, comparação com pares e figuras midiáticas), aspectos psicológicos (baixa autoestima, perfeccionismo, ansiedade e vergonha corporal) e aspectos comportamentais

(prática excessiva de exercícios, dietas restritivas, uso de suplementos e esteroides). Os dados do presente estudo de campo corroboram essa estrutura: observou-se a interação entre uso intenso de redes sociais, alta frequência de treino, insatisfação com a musculatura e traços de oscilação da autoestima, compondo um cenário de risco para o desenvolvimento ou agravamento de sintomas de dismorfia muscular.

A influência das redes sociais, em particular, aparece como elemento central na interface entre imagem corporal e vigorexia. No presente estudo, a maioria dos participantes reconheceu que os conteúdos consumidos nas plataformas digitais influenciam moderadamente ou muito a própria percepção corporal. Esse achado dialoga com investigações que apontam o papel do uso de filtros de imagem, exposição a conteúdos de “antes e depois” e consumo de perfis fitness na intensificação de sintomas de vigorexia e de transtornos alimentares (GANSON et al., 2024; MERHY et al., 2023). Em especial, Ganson et al. (2024) evidenciaram que o uso de filtros fotográficos está associado a maior psicopatologia relacionada à musculatura em adolescentes e jovens adultos, o que converge com o comportamento de comparação corporal observado nesta amostra. Além disso, o estudo de Moreno (2024) sobre dismorfia corporal e uso de redes sociais em adolescentes reforça que tais ambientes digitais funcionam como “espelhos ampliados” de expectativas irreais, estimulando padrões de autocrítica e monitoramento constante.

Apesar da relevância dos achados, é importante reconhecer as limitações do presente estudo. A amostra, por ser de conveniência e relativamente pequena, composta por jovens de um único município, limita a generalização dos resultados para outras populações e contextos socioculturais. Ademais, o uso de instrumento autoaplicável, ainda que baseado em escalas validadas, pode estar sujeito a viés de desejabilidade social e sub ou superestimação de sintomas. Esses pontos são semelhantes às limitações identificadas em diversos estudos da área, que também utilizam amostras de conveniência recrutadas em academias e universidades, o que foi amplamente discutido por Hartmann et al. (2020) ao tratarem da necessidade de critérios diagnósticos mais padronizados para o transtorno dismórfico corporal e suas variantes, como a dismorfia muscular.

Ainda assim, a presente pesquisa contribui ao trazer dados empíricos locais que dialogam com a literatura internacional, mostrando que jovens universitários e praticantes de atividade física em Paracatu (MG) não estão alheios às tendências globais de insatisfação corporal e busca por um corpo idealizado. A combinação entre altos índices de prática de exercícios, forte presença em redes sociais, sentimentos de insuficiente muscularidade e flutuações de autoestima sugere que esse grupo se encontra em uma zona de vulnerabilidade, na qual intervenções preventivas e estratégias de promoção de saúde mental podem ter impacto significativo. Programas educativos em academias e universidades, voltados para a discussão crítica de padrões estéticos, uso de substâncias e construção de uma relação mais saudável com o corpo, mostram-se especialmente pertinentes, em consonância com recomendações presentes em estudos sobre dependência de anabolizantes, compulsão por exercício e dismorfia muscular (MARTENSTYN; TOUYZ; MAGUIRE, 2021; HALIOUA et al., 2022; SCARTH et al., 2023).

Em síntese, os achados deste estudo de campo reforçam a compreensão de que a vigorexia não é um fenômeno isolado, mas se insere em um contexto mais amplo de cultura da performance, pressão estética e

hiperexposição digital. A partir da articulação entre resultados quantitativos (médias das escalas de vigorexia e autoestima, frequência de treino, tempo e influência de redes sociais) e o referencial teórico construído na revisão sistemática anterior, torna-se evidente a necessidade de olhar para os jovens universitários e praticantes de exercício físico não apenas como indivíduos em busca de saúde, mas também como sujeitos expostos a riscos psicossociais específicos. Dessa forma, este estudo contribui para o avanço da discussão sobre imagem corporal em contextos acadêmicos e de treinamento físico, e aponta para a urgência de políticas e práticas de cuidado que integrem corpo, mente e ambiente sociocultural.

CONCLUSÃO

Este estudo de campo evidencia que jovens universitários e frequentadores de academias do município de Paracatu (MG) estão inseridos em um contexto marcado por elevada exposição a padrões estéticos rígidos, uso intenso de redes sociais e forte engajamento em rotinas de treino. A combinação entre esses elementos mostrou-se associada a importantes nuances de insatisfação com a imagem corporal, especialmente no que se refere à percepção de insuficiente musculatura e à adoção de comportamentos de comparação corporal, ainda que condutas mais extremas, como a priorização absoluta do treino em detrimento de atividades relevantes ou o uso consolidado de esteroides anabolizantes, não tenham se apresentado de forma predominante na amostra.

Os resultados indicaram médias elevadas para itens que refletem o sentimento de que o corpo não é suficientemente musculoso, bem como para a tendência de comparação com o corpo de outras pessoas, sugerindo um estado de vigilância constante sobre a própria aparência. Paralelamente, verificou-se que a autoestima global dos participantes se mostrou, em geral, positiva, embora permeada por áreas de vulnerabilidade, como a insatisfação consigo mesmo e o desejo de maior respeito próprio. Esse conjunto de achados reforça a compreensão de que a vigorexia e a dismorfia corporal não se restringem à dimensão física, mas envolvem de maneira profunda aspectos emocionais e cognitivos, integrando-se a um cenário mais amplo de pressão estética, auto cobrança e necessidade de validação social.

A influência das redes sociais destacou-se como elemento central nesse processo, uma vez que a maioria dos participantes relatou perceber tais plataformas como moderada ou intensamente impactantes na forma como enxergam o próprio corpo. Considerando que a literatura aponta a associação entre maior exposição a conteúdos estéticos e maior risco de insatisfação corporal e sintomatologia de vigorexia, os dados aqui apresentados reforçam a necessidade de uma abordagem crítica sobre o consumo de imagens e discursos relacionados ao “corpo ideal”, sobretudo entre jovens em fase de formação acadêmica e indenitária.

Apesar de sua relevância, o presente estudo apresenta limitações, como o uso de amostra por conveniência, de tamanho reduzido e concentrada em uma única cidade, o que restringe a generalização dos resultados. Ademais, o uso de instrumento autoaplicável pode estar sujeito a vieses de resposta. Ainda assim, o trabalho contribui ao oferecer um retrato inicial da interação entre imagem corporal, vigorexia, autoestima e uso de

redes sociais em um contexto local, articulando dados empíricos com evidências nacionais e internacionais sobre o tema.

Diante desses elementos, torna-se evidente a importância de desenvolver estratégias de prevenção e promoção de saúde mental voltadas a universitários e praticantes de atividade física, contemplando a educação crítica sobre padrões estéticos, o uso responsável de redes sociais, a valorização de uma relação mais realista e compassiva com o corpo e a conscientização sobre os riscos do uso inadequado de suplementos e esteroides. Sugere-se que estudos futuros incluam amostras maiores e mais diversificadas, bem como análises longitudinais e intervenções específicas em ambientes acadêmicos e de treinamento físico, a fim de aprofundar a compreensão da vigorexia e subsidiar políticas e práticas de cuidado mais efetivas para essa população.

Referências

ABDOLLAHI, Abbas; Prasad, K.D.V.; Abdelrasheed, Nasser, Said,Gomaa; et al. An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran. J Eat Disord, v. 11, n. 1, p. 90, 5 jun. 2023.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.

CAMARGO, Tatiane Pereira Prado de; Silva, João Paulo; Oliveira, Mariana. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 2, n. 1, p. 01–15, jun. 2008.

ÇINAROĞLU, Metin; YILMAZER, Eda. Muscle dysmorphia, obsessive-compulsive traits, and anabolic steroid use: a systematic review and meta-analysis. Behavioral Sciences, v. 15, n. 9, art. 1206, 2025. https://doi.org/10.3390/bs15091206. Disponível em: https://www.mdpi.com/2076-328X/15/9/1206.

DAL, David Brun; Pescarini, Elena; Calonaci, Sofia; Bonello, Elisa; Meneguzzo, Paolo. Body evaluation in men: the role of body weight dissatisfaction in appearance evaluation, eating, and muscle dysmorphia psychopathology. J Eat Disord, v. 12, n. 1, p. 65, 21 maio 2024. https://doi.org/10.1186/s40337-024-01025-9.

DICKOW, Steffy de Castro; CRIPPA, Jorge Luis. Prevalência de ortorexia e vigorexia em estudantes de medicina. UNESC, 2022. Disponível em: http://repositorio.unesc.net/handle/1/8962?mode=simple.

GANSON, Kyle T.; Alexander, Testa; Rachel F. Rodgers; Jason M. Nagata. Use of photo filters is associated with muscle dysmorphia symptomatology among adolescents and young adults. Body Image, v. 50, p. 101750, set. 2024.

GANSON, Kyle T.; Laura, Hallward; Rachel, F. Rodgers; Alexander, Testa; Dylan, B. Jackson; Jason, M. Nagata. Contemporary screen use and symptoms of muscle dysmorphia among a national sample of Canadian adolescents and young adults. Eating and Weight Disorders: EWD, v. 28, n. 1, p. 10, 15 fev. 2023.

GAWASH, Ahmed; Zia, Hasan; Al-Shehab, Usmaan; Lo, David F. Association of Body Dysmorphic–Induced Anabolic-Androgenic Steroid Use With Mental Health Outcomes: A Systematic Review. Psychiatrist.com, publicado em 24 out. 2023. Disponível em: https://www.psychiatrist.com/pcc/association-body-dysmorphic-induced-anabolic-androgenic-steroid-use-mental-health-outcomes-systematic-review/.

HALIOUA, Robin; Wyssen, Andrea; Iff, Samuel; Karrer, Yannis; Seifritz, Erich; Quednow, Boris B.; Claussen,

Malte Christian. Association between muscle dysmorphia psychopathology and binge eating in a large at-risk cohort of men and women. Journal of Eating Disorders, v. 10, n. 1, p. 109, 25 jul. 2022.

HARTMANN, Andrea S.; Espenschied, Julia; Zeiss, Julia; Gauer, Fredi. An empirically derived recommendation for the classification of body dysmorphic disorder: Findings from structural equation modeling. PLOS ONE, v. 15, n. 6, p. e0233153, 3 jun. 2020.

KANDEMIR, Huseyin Emre; Toprak, Zeynep; Uygur, Asli. Muscle Dysmorphia in Gym-Going Men: The Role of Narcissism Vulnerability and Perfectionism. Clinical Neuropsychiatry, v. 21, n. 3, p. 182–188, jun. 2024.

LIMA, Sarah Cabral; MARTINS, Roberto Poton; SILVA, Carlos. Dismorfia corporal na adolescência: explorando intervenções através da dança. Dance and Arts Review, 2024, 3.1: 0-0.

MARTENSTYN, Jordan Andre; Maguire, Sarah; Griffiths, Scott. A descriptive analysis of scoring patterns on clinically relevant questionnaires in 26 adults with diagnosed muscle dysmorphia. European Eating Disorders Review, v. 31, n. 6, p. 737–751, 2023.

MARTENSTYN, Jordan Andre; TOUYZ, Stephen; MAGUIRE, Sarah. Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: protocol for a systematic review. J Eat Disord, v. 9, p. 19, 2021. https://doi.org/10.1186/s40337-021-00375-y. Disponível em: https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-021-00375-y.

MERHY, Georges; Moubarak, Verginia; Hallit, Rabih; et al. The indirect role of orthorexia nervosa and eating attitudes in the association between perfectionism and muscle dysmorphic disorder in Lebanese male University students – results of a pilot study. BMC Psychiatry, v. 23, 55 (2023). https://doi.org/10.1186/s12888-023-04549-7. Disponível em: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04549-7.

MÖLLMANN, Anne; Heinrichs, Nina; Herwig, Arvid. A conceptual framework on body representations and their relevance for mental disorders. Frontiers in Psychology, v. 14, 5 jan. 2024.

MORENO VIEJO, Ana. El trastorno dismórfico corporal y uso de redes sociales en adolescentes. Trabalho Fin de Máster. Universidad de Alcalá, 2024. Disponível em: http://hdl.handle.net/10017/61622.

RAHME, Deema; Dabbous, Mariam; Malaeb, Diana; et al. The mediating effect of body appreciation between muscle dysmorphia and bulimia nervosa among Lebanese adolescents. BMC Psychiatry, v. 23, 275 (2023). https://doi.org/10.1186/s12888-023-04772-2. Disponível em: https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04772-2. Acesso em: 29 set. 2024.

RICA, Ricardo; Silva, Beatriz; Oliveira, Fabiana. Physical Appearance Perfectionism: Psychometric Properties and Factor Structure of an Assessment Instrument in a Representative Sample of Males. Frontiers in Psychology, v. 13, 18 fev. 2022.

SANTOS, Tatiane Braga; Almeida, Lucas; Costa, Julia. Autoimagem corporal e estado nutricional por acadêmicos do curso de medicina de uma universidade privada do Sul do Estado de Santa Catarina. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 5, p. 35601–35614.

SCARTH, Morgan; Westlye, Lars T.; Havnes, Ingrid A.; et al. Investigating anabolic-androgenic steroid dependence and muscle dysmorphia with network analysis among male weightlifters. BMC Psychiatry, v. 23, 342 (2023). https://doi.org/10.1186/s12888-023-04781-1.

VARDARDOTTIR, Brynja; Olafsdottir, Alda Sigurdardottir; Gudmundsdottir, Sigrun Lilja. Body dissatisfaction,

disordered eating and exercise behaviours: associations with symptoms of REDs in male and female athletes. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, v. 9, n. 4, p. e001731, 1 out. 2023.

ZHENG, Yan; Wu, Ling; Zhao, Mei. The Association of Muscle Dysmorphia, Social Physique Anxiety, and Body Checking Behavior in Male College Students With Weight Exercise. Frontiers in Psychology, v. 12, 24 set. 2021.