

VIGOREXIA: ESTUDO DESCRITIVO E EXPLORATÓRIO (APOIO CNPq)

Aluna: Francieli Pires Barbosa

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti

Curso: Psicologia

Campus: São José do Rio Pardo

Atualmente, a preocupação com a imagem corporal tem feito com que muitos indivíduos vejam a atividade física como meio para atingir o corpo desejado, porém, muitas vezes este é inatingível, conseqüentemente, alguns distúrbios de imagem corporal podem surgir, como a vigorexia, na qual os sujeitos se enxergam como fracos e pequenos quando, na verdade, são grandes e musculosos. Neste sentido, o objetivo foi verificar a eficácia de um programa de orientação sobre a redução de indícios de vigorexia em praticantes de musculação. Como proposta metodológica foi aplicado o questionário *Drive for Muscularity Scale* – DMS e, posteriormente, realizado o projeto de orientação com 100 sujeitos, porém, apenas 82 sujeitos do sexo masculino, com idades entre 18 a 35 anos, concluíram o programa. O programa de orientação foi realizado durante 2 meses, sendo uma intervenção semanal, composta por orientações como entrega de panfletos e cartazes expostos nas academias. Ao término da intervenção foi aplicado novamente o mesmo instrumento a fim de se verificar possíveis diferenças. Após análise por meio do Pacote Estatístico SPSS 20, observamos uma redução na intensidade dos Comportamentos de Investimento na Musculatura (Antes: $M=3,08$ e Depois: $M=2,78$) e na Orientação Musculatura, que apresentou queda nas atitudes voltadas à valorização do corpo musculoso (Antes: $M=3,39$ e Depois: $M=2,83$). Os resultados encontrados demonstraram a eficácia do programa de orientação e intervenção como forma de diminuir possíveis transtornos de imagem corporal em praticantes de treinamento resistido. Como proposta de pesquisas futuras, sugerimos a replicação deste estudo em ambiente virtual,

capaz de ampliar o número de sujeitos envolvidos em orientações em um grupo focal.