

## DA BUSCA DO CORPO PERFEITO AO RISCO DE DESENVOLVER VIGOREXIA: UM OLHAR PARA AS MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Rita de Cassia Gonçalves da Silva Siqueira<sup>1</sup>, Cristiane Ana da Silva Lima<sup>2</sup>, Rildeane Araújo do Nascimento<sup>3</sup>, Kalrey Wendy Albuquerque de Luna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Biomédica. E-mail: grrita@hotmail.com; <sup>2</sup>Assistente Social. E-mail: cristiane\_fpj@hotmail.com; <sup>3</sup>Assistente Social. E-mail: ane.rildeane@hotmail.com; <sup>4</sup>Direito. E-mail: acaidoluna2014@gmail.com

**Introdução:** A adesão pela prática de exercício vem aumentando em diferentes partes do planeta, isso se justifica pelo fato da prática de atividade física estar fortemente associada à melhoria e manutenção da saúde, como também da qualidade de vida. Ocorre que na busca de atingir saúde, juventude, modelar o corpo, atingir a hipertrofia muscular e a boa forma, para algumas pessoas, vale tudo como por exemplo realizar sacrifícios extremos, praticar exercícios físicos até alcançar a exaustão e fazer uso de substâncias químicas, levando o corpo a seus limites. **Objetivo:** Compreender a ligação entre vigorexia e a dependência ao exercício físico, tendo como público de estudo mulheres praticantes de musculação, além de destacar os possíveis tratamentos para esse transtorno. **Material e Método:** Esta pesquisa tem como proposta a realização de um levantamento bibliográfico, utilizando artigos publicados entre 2019 e 2023. As ferramentas de buscas foram a plataforma National Library of Medicine, Scientific Electronic Library Online, Ebscohost, Google Scholar e Biblioteca Virtual de Saúde nos idiomas inglês e português. Trata-se de uma pesquisa exploratória que tem o objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. **Resultados e Discussão:** As mulheres fazem parte de um grupo bastante influenciado pela cultura do corpo perfeito o que ocorre que por vezes, as mulheres recorrem a prática intensiva de exercícios, para aquisição de um corpo musculoso querendo o reconhecimento pela dedicação a musculatura de seus corpos. Porém, essa musculação, como qualquer outro tipo de exercício pode trazer benefícios físicos, sociais e psicológicos, mas também pode ter efeitos fisiológicos, sociais e psicológicos adversos, pois a própria prática de exercício físico é um tipo de atividade que pode causar dependência no indivíduo. Logo, a busca pelo esse corpo perfeito pode, levando uma obsessão pela prática de exercícios de musculação, pode ser um traço da presença da vigorexia. Vários são os estudos que falam sobre a vigorexia entre homens que realizam musculação, e pouco se fala das mulheres, porém, a verdade é que a valorização do músculo, também pode fazer parte do universo feminino, pois existem mulheres que desejam a hipertrofia muscular tanto quanto os homens. **Conclusão:** O tratamento da vigorexia não é fácil, a principal dificuldade do tratamento é a pessoa admitir que possui o transtorno, a segunda dificuldade é que a pessoa aceite o tratamento, pois ela tem medo que o tratamento possa reduzir o seu percentual da musculatura, afinal, o tempo de treino é uma das coisas abordadas no tratamento. **Contribuições para Saúde:** Este resumo trás contribuições na área da saúde ligada a nutrição e esportes.

**Descritores:** Vigorexia, Nutrição, Mulher.