

VIGOREXIA

Gabriela Serena Farias Assis¹, Kellen Cristina Assunção Peaguda¹, Pedro Eduardo Tonet Ragnini¹, Taynara da Silva Rocha¹, Taynara Santos da Silva¹, Marina Satie Taki².

¹ Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ² Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Introdução. A vigorexia ou transtorno dismórfico muscular ocorre quando o volume e a intensidade de exercícios físicos praticados por um indivíduo excede a sua capacidade de recuperação, ainda pode-se somar ao fato de apresentar em quadro psicologicamente patológico. **Objetivo.** Propor um questionário que venha identificar possível transtorno relacionado à vigorexia em frequentadores de academia. **Material e métodos.** Foi realizado um questionário em duas academias, localizadas na cidade de Várzea Grande e Nobres-MT, com praticantes de musculação de ambos os sexos que se dispuseram a contribuir para esse trabalho. A pesquisa contou com três questionários, referentes a informações sobre o indivíduo, como sexo, idade, etnia, questões referentes à frequência, duração, tipo de atividade física, quanto à dependência de exercícios físicos, onde se investiga a necessidade do treino, e a identificação da imagem corporal. **Resultados.** Foram analisados os resultados, dentre os 22 participantes, 100% relataram fazer musculação, contudo 27% relataram associar o exercício aeróbico, com o intuito de eliminar porcentagem de gordura corporal. Ainda, 68% informaram praticar atividades físicas 6 vezes na semana e 32% de 3 a 5 vezes por semana. Quanto ao tempo dentro da academia, 72,7% faziam seus exercícios em torno de uma hora a uma hora e meia, enquanto 27,2% se exercitam de 45 minutos a uma hora. Ainda, 80% relataram tentar comer de forma corretamente durante a semana, evitando somente o excesso de doces e gorduras, os outros 20% seguem dietas ricas em proteínas, somando com algum tipo de suplementação. **Conclusão.** É de suma importância que tanto o profissional nutricionista quanto o educador físico tenham conhecimento sobre as causas e consequências que a vigorexia pode causar no indivíduo para que possa orientar as boas práticas alimentares.

Palavras-chave: transtornos alimentares, vigorexia, hábito alimentar.