

TRANSTORNOS ALIMENTARES MODERNOS: UMA COMPARAÇÃO ENTRE ORTOREXIA E VIGOREXIA

MODERN EATING DISORDERS: COMPARISON BETWEEN ORTHOREXIA AND BIGOREXIA

MAITÉ REGINA BRESSAN^{1*}, CONSTANZA PUJALS²

1. Acadêmica do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá; 2. Professora do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Ingá.

Oswaldo Cruz, Zona 07, Maringá, Paraná, Brasil. CEP: 87020-200. maite_bressan@hotmail.com

Recebido em 18/06/2015. Aceito para publicação em 21/08/2015

RESUMO

Os transtornos alimentares são caracterizados pelo medo de engordar aliado a um controle rígido da alimentação, habitualmente, esses transtornos têm a imagem corporal como fator desencadeante, envolvendo tanto a insatisfação quando a idealização de um corpo perfeito, que surgem por consequência influência da sociedade, por meio da influência da mídia. O presente estudo tem como objetivo apresentar a ortorexia e a vigorexia, dois tipos de transtornos alimentares modernos, visando a descrição e a comparação dos mesmos, apontando suas principais semelhanças, além de uma discussão sobre a influência da sociedade contemporânea na imagem corporal e na manifestação dos transtornos alimentares. Conclui-se que a pressão causada pela mídia leva a preocupação demasiada com a estética, muitas vezes em nome da busca pela saúde e juventude. Contudo, nessa busca, os indivíduos acabam por exagerar nos cuidados, a ponto de se tornarem obsessivos no seu estilo de vida e não se preocuparem com as consequências que eles podem acarretar.

PALAVRAS-CHAVE: Imagem corporal. Transtornos alimentares. Insatisfação corporal.

ABSTRACT

The eating disorders are characterized by fear of gaining weight gathered with a strict food control, in general, these disorders have the body image as main focus, involving both dissatisfaction about the idealization of a perfect body, that comes from the society's imposition, through the media's influence. This study aims to introduce these two types of modern eating disorders, focusing on both description and comparison, pointing the main similarities, besides a discussion about the society's influence in the body image and in the appearance of eating disorders. It is concluded that the pressure caused by the media takes to an uncontrolled worry about the esthetics, many times in a search of health and youth. However, in this search, people end up exaggerating in care, till the point of becoming obsessive with their life style and not caring about the consequences that those can cause.

KEYWORDS: Body image. Eating disorders. Body dissatisfaction.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente é percebido que no meio acadêmico ainda existem relativamente poucos estudos referentes aos Transtornos Alimentares modernos, porém a insatisfação com a imagem corporal na sociedade contemporânea vem em aumento. Este fato, junto à influência das mídias sociais, tem colaborado para que haja um incremento no número de pessoas que possuem estes transtornos.

Em suma, todos os indivíduos nascem com um corpo e no decorrer de suas vivências e experiências a identidade corporal se forma, esta por sua vez envolve aspectos psicossociais e físicos vividos por cada um. Em outras palavras, a imagem corporal é única em cada indivíduo devido à singularidade de suas impressões e sensações do mundo. Esta imagem é desenvolvida e reavaliada durante toda a vida por meio da relação com o meio social¹.

No que concerne à sociedade contemporânea, o mesmo autor alega que esta sociedade considera como uma necessidade o cuidado com o corpo, isto é, tem como regra o ser visto e valoriza a estética em nome da saúde e juventude. Portanto, existem conflitos no indivíduo entre a sua imagem real e a imagem idealizada que é imposta pela mídia.

Estes fatores citados acima estão diretamente ligados aos Transtornos Alimentares, como se pode ver na Ortorexia, no qual o cuidado com o corpo aparece na metódica ingestão de alimentos saudáveis e puros. Já na Vigorexia, este cuidado com o corpo, surge como uma busca excessiva pela definição dos músculos e diminuição drástica do percentual de gordura corporal.

As consequências destes estilos de vida podem ser muito prejudiciais para o indivíduo. A vista que, a ortorexia, pode ocasionar a carência de nutrientes e, portanto, a desnutrição¹. E a vigorexia, pode causar danos como disfunção erétil nos homens, ciclos menstruais irregulares nas mulheres, aumento do colesterol e também pro-

blemas musculares².

Á vista disso, este estudo tem a intenção de expor estes dois tipos de transtornos alimentares modernos, a Ortorexia e a Vigorexia, objetivando a descrição dos transtornos e a comparação dos mesmos apontando suas principais semelhanças, além de uma discussão sobre a influência da sociedade contemporânea na imagem corporal e na manifestação dos transtornos alimentares. Quanto à elaboração da pesquisa, iniciou-se através da busca de artigos científicos, somente na língua portuguesa, e a seleção dos mais adequados dentro do período estipulado, para a coleta das informações relevantes. A principal dificuldade encontrada foi a escassa produção acadêmica sobre estes transtornos alimentares modernos.

Fundamentação Teórica

Quanto aos aspectos culturais dos transtornos alimentares, segundo os autores Oliveira & Hutz (2010)³, os conceitos de beleza e imagem corporal mudaram muito ao longo dos séculos. Antigamente, quando os alimentos eram escassos e somente a realeza tinha grande acesso, o corpo voluptuoso era valorizado, pois era tido como um sinônimo de poder. Atualmente, com a grande quantidade de alimentos à disposição de todos, o corpo magro é valorizado por ser um sinônimo de disciplina, autocontrole e sucesso. Nota-se, portanto, uma inversão nos valores da alimentação durante a evolução da sociedade.

Em relação à alimentação, Proença (2010)⁴ afirma que, o ato de se alimentar é de extrema importância para o ser humano, não só por fatores orgânicos, mas por envolver dimensões culturais, econômicas e sociais. A mesma autora ainda afirma que, pode-se perceber que atualmente o ser humano está separado do alimento. Em épocas passadas, havia a busca ou o cultivo dos alimentos. Em contrapartida, hoje, com a industrialização, muitos produtos são oferecidos sem que haja o conhecimento de seu cultivo ou de suas etapas de produção. Sendo assim, grande parte da população mundial consome alimentos sem conhecer suas origens e muitas vezes sem saber os componentes químicos dos mesmos. Esta separação, do homem e do alimento, é conveniente para o momento em que vivemos, no qual os horários para a alimentação são escassos devido à jornada de trabalho. Em compensação, existe por parte dos profissionais da saúde uma grande divulgação dos hábitos alimentares saudáveis em nome da saúde. Gerando assim, uma ideologia de que a alimentação saudável é sinônimo de disciplina e autocontrole.

Voltando o foco para os transtornos alimentares, Oliveira & Hutz (2010)³ os caracterizam, no geral, como um medo doentio de engordar aliado a um controle rígido da alimentação, este controle pode ser aplicado de

diferentes maneiras dependendo do indivíduo em questão. Ribeiro & Oliveira (2011)⁵ ressaltam também que, estes transtornos podem ter diversas causas, dentre elas estão as causas biológicas, psicológicas e socioculturais, que agem com intensidades diferentes em cada indivíduo.

Neste sentido, estes mesmos autores citam alguns transtornos alimentares modernos como a Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Veganismo, Ortorexia e Vigorexia. E afirmam que todos estes transtornos alimentares tem a imagem corporal como centro, envolvendo tanto a insatisfação quanto a idealização de um corpo perfeito, que surgem por consequência da imposição da sociedade. Sendo assim, “O culto ao corpo está presente em todos os seguimentos sociais”⁵ (p. 64).

Esta imagem corporal, que é centro dos transtornos alimentares, dá-se através das relações que este indivíduo tem com o mundo e com suas experiências desde o início da vida. Destas relações, a mídia compõe grande parte das referências de significado e modo de ver o corpo. E não menos importante, também influenciam nos comportamentos destas pessoas. Sendo assim, a televisão, as revistas e a internet impõem padrões de beleza e de comportamento para a sociedade contemporânea. Essas imposições influem na formação dos indivíduos, levando muitas vezes a busca pelo corpo belo e perfeito⁶.

Quanto à imagem corporal, os autores Petroski, Pellegrini e Glaner (2012, p. 1072)⁷ também afirmam que:

As sociedades contemporâneas, principalmente as ocidentais, vêm apresentando uma preocupação excessiva com os padrões de beleza, nas quais há uma verdadeira “divinização” do corpo belo, além de uma busca incessante pela magreza exagerada. Isto tem contribuído para o aumento da insatisfação com a imagem corporal, acometendo negativamente alguns aspectos da vida dos indivíduos, principalmente no que tange ao comportamento alimentar, psicossocial, físico e cognitivo e à autoestima.

Seguindo este raciocínio, Veras (2010)⁸ relata que, todos têm uma representação mental de seu corpo. Nesta representação mental também estão incluídas as sensações do corpo, como dor e percepção de unidade. Havendo um desequilíbrio nesta representação e percepção, no que diz respeito à aparência física, os indivíduos se sentem pressionados a ter um corpo ideal dado pela sociedade e pelas mídias em que estão inseridos, e este fato acarreta sofrimento. Desta forma, “Possuir um corpo próximo ao modelo estético difundido parece garantia de felicidade e realização plena, cria-se uma imagem baseada na idealização”⁸.

As autoras Frois *et al.* (2011)⁶ apontam que, a mídia influencia no modo em que os indivíduos vêem sua pró-

pria imagem corporal desde a infância:

Dentre as relações que vivencia o indivíduo, as mídias são elementos constantes enquanto referências que incidem nos nomes que a criança e seu corpo recebem, caracterizando uma demanda constante de ajustamento e reorganização das imagens e esquemas corporais. Sendo assim, a forma de apropriação da imagem corporal perpassa pelas definições que se obtêm a partir dos outros e das mídias - rádio, televisão e, sobretudo, internet, e, embora as construções da imagem corporal não estejam submetidas apenas às imposições das mídias, elas, assim como as demais experiências pelas quais passa a criança, influem na sua formação⁶ (p.72).

Sobre a insatisfação e idealização corporal citada anteriormente, os autores Petroski *et al.* (2012)⁷ ainda relatam que, as meninas sofrem mais com esse problema, além disso, também afirmam que esta insatisfação com a imagem corporal é uma consequência da pressão da mídia e da sociedade, e este fato está diretamente ligado aos transtornos alimentares.

Desta forma, neste presente trabalho, abordaremos exclusivamente dois dos transtornos alimentares citados anteriormente, são eles a Ortorexia e a Vigorexia. Inicialmente será descrita a Ortorexia e posterior a ela, a Vigorexia.

A Ortorexia, também conhecida como Ortorexia Nervosa, termo criado pelo médico americano Steven Bratman, é um transtorno alimentar recente e ainda não consta nos manuais de diagnóstico. Sua etiologia é grega e está ligada ao “orthos”, que significa correto, junto ao “orexis”, que significa apetite. Neste sentido, é caracterizada por uma obsessão patológica pela alimentação correta e pela pureza dos alimentos. Esta pureza está ligada a uma dieta livre de herbicidas, pesticidas e substâncias artificiais⁹.

Segundo Martins *et al* (2011)¹, atualmente tem-se a compreensão de que uma dieta correta e saudável pode proporcionar, além da saúde, a prevenção de doenças. Portanto, é notável, nos últimos tempos, o aumento da preocupação com a qualidade dos alimentos. Uma alimentação dita saudável não envolve somente o fator biológico, mas também aspectos econômicos, sociais e principalmente as crenças de cada indivíduo.

Em vista disto, as autoras Lopes & Kirsten (2009, p. 102)¹⁰, em sua pesquisa, chegam à conclusão de que:

As pessoas apresentando quadro de ortorexia eliminam sistematicamente alimentos ou grupos de alimentos por considerarem que não são saudáveis elegendo somente os alimentos “saudáveis, benéficos ou puros”. Esses alimentos são os considerados por eles alimentos totalmente naturais, higienicamente seguros e sem nenhum processo químico ou industrial. Com esse

comportamento, os ortoréxicos, em casos extremos, preferirão morrer de fome a comer os alimentos que consideram impuros ou insalubres e, assim, prejudiciais a sua saúde. A pessoa se torna obcecada e passa a preparar seu próprio alimento utilizando apenas alimentos de procedência conhecida. Tornam-se cada vez mais compulsivos excluindo itens essenciais de sua dieta como carne vermelha, laticínios, açúcar e gordura sem fazer substituição adequada.

Por conta da necessidade de alimentos puros, os indivíduos acometidos por esta patologia acabam por restringir alguns tipos de alimentos e passam a se empenhar em planejar e preparar refeições, além de muitas vezes cultivarem seus próprios alimentos. Por consequência disso, gastam muito tempo em torno do ato de comer. Eles também podem desenvolver carências nutricionais, gerando assim graves problemas de saúde¹.

Para o mesmo autor, a Ortorexia pode ocasionar o afastamento do convívio com a sociedade, uma vez que o indivíduo sente a necessidade de explicar e convencer a todos da importância de consumir os alimentos da maneira que ele mesmo consome, gerando assim conflitos nos relacionamentos e, portanto, o isolamento social. Outra consequência desta dieta restrita é a limitação dos alimentos, que provocam a carência de alguns nutrientes cruciais para o bom funcionamento do organismo. Além dos problemas fisiológicos, o indivíduo também pode desenvolver ansiedade e depressão.

Segundo Lopes & Kirsten (2009)¹⁰, os indivíduos mais propensos a adquirir essa patologia podem ser os estudantes e profissionais da área da saúde. O estudo das autoras mostrou respostas de comportamentos de ortorexia, principalmente, em indivíduos dos cursos de nutrição, farmácia e enfermagem.

Por conseguinte, a Vigorexia, de acordo com Severiano, Rêgo e Montefusco (2010)¹¹, é um termo que substituiu a “anorexia reversa”, que surgiu em 1993, com o psiquiatra americano Harrison Granham Pope Junior, da Universidade de Harvard. Alvim (2012)¹² afirma que, a vigorexia inicialmente foi tratada como um Transtorno Obsessivo Compulsivo e hoje é classificada como um Transtorno Dismórfico Muscular. Segundo Falcão (2008)², a etiologia da palavra Vigorexia está correlacionada com “vigor” ser designado à força e “orexis” (do grego) ao apetite, portanto, a vigorexia pode ser traduzida pela expressão “apetite por ser forte”.

Para Andreola (2010)¹³, Vigorexia, Complexo de Adônis ou Transtorno Dismórfico Muscular (como é clinicamente conhecido) são nomes dados à obsessão pelo corpo belo e musculoso, no qual o indivíduo se desafia ao máximo para conseguir um corpo extremamente definido. Sendo assim, para a autora Alvim (2012)¹², o sujeito que detém este transtorno possui um vício exa-

gerado por musculação e pode levar seu corpo a extremos limites de exaustão.

Segundo este raciocínio, os autores Severiano, Rêgo e Montefusco (2010)¹¹ mostram que, os indivíduos acometidos por este transtorno tendem a não se importar com as consequências que o exagero do exercício físico pode trazer, visando sempre aumentar cada vez mais a sua massa muscular e diminuir ao máximo a porcentagem de gordura do corpo. Camargo (2008)¹⁴ ressalta algumas características destes indivíduos, como:

Frequentemente se descrevem como "fracos e pequenos", quando na verdade apresentam musculatura desenvolvida em níveis acima da média da população masculina, caracterizando uma distorção da imagem corporal. Estes se preocupam de maneira anormal com sua massa muscular, o que pode levar ao excesso de levantamento de peso, prática de dietas hiperprotéicas, hiperglicídicas e hipolipídicas, e uso indiscriminado de suplementos proteicos, além do consumo de esteroides anabolizantes¹⁴ (p. 03).

Feitosa (2008)¹⁵ relata que, a busca incontrolável pelo corpo com músculos definidos traz consigo a diminuição do investimento na vida emocional, social e ocupacional por conta das longas horas investidas em musculação. Em vista disso, Falcão (2008)² descreve várias consequências da Vigorexia para o indivíduo, tais como:

Depressão e/ou ansiedade, deteriorização das relações sociais, afetando principalmente o trabalho e os estudos, problemas nas relações interpessoais e isolamento. As consequências biológicas são: mudanças metabólicas que repercutem sobre o fígado e sistema cardiovascular, aumentando os níveis de colesterol, diminuição do centro respiratório, disfunção erétil, hipertrofia prostática, hipogonadismo e ginecomastia, amenorréia e ciclos menstruais irregulares nas mulheres².

O mesmo autor ainda descreve implicações orgânicas ao indivíduo que podem ser muito prejudiciais, tais como a insônia, desinteresse sexual, falta de apetite, irritabilidade, problemas físicos e também o encurtamento de músculos e tendões.

Segundo Camargo (2008)¹⁴, atletas tem maior predisposição à Vigorexia, uma vez que são cobrados a manter a forma física, visando melhores resultados em competições. O mesmo autor ainda afirma que, os atletas do fisiculturismo são ainda mais propensos a este transtorno por conta das competições e da necessidade manter a aparência. Porém, a vigorexia também pode se desenvolver em outros tipos de atletas, como ginastas, corredores ou lutadores.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com o tipo de pesquisa explicativa. Neste sentido, se-

gundo Martins & Bicudo (1989)¹⁶, uma pesquisa qualitativa investiga os aspectos particulares do que se está estudando, envolvendo seus valores e significados mais particulares. Por conseguinte, o tipo de pesquisa explicativa é a que, segundo Severino (2007)¹⁷, analisa e registra os fenômenos, buscando identificar as suas causas.

O presente trabalho é bibliográfico e foi realizado em três partes, sendo elas, a revisão de bibliografia disponível, a seleção de artigos e a síntese dos resultados. Na revisão houve uma grande procura on-line de artigos compatíveis com a pesquisa, usando o Google Acadêmico, LILACS e Scielo como fontes de busca. Foram selecionados 15 artigos científicos que se relacionavam ao tema. As palavras usadas na busca de artigos foram: "sociedade e culto ao corpo", "imagem corporal na contemporaneidade", "transtornos alimentares modernos", "ortorexia" e "vigorexia". Quanto à seleção de artigos, foram utilizados somente artigos do período de 2008 a 2015. Por ser um tema atual, a principal dificuldade foi de encontrar artigos em português, em decorrência de existir poucas pesquisas no Brasil relativas ao tema, porém só foram pesquisados artigos na língua portuguesa.

3. RESULTADOS

Na busca por artigos científicos compatíveis com a pesquisa, foram encontrados no total, em todas as bases de busca, 7.430 artigos científicos relacionados aos transtornos alimentares e somente 503 sobre a ortorexia e a vigorexia. A seleção foi feita através do próprio título e, também, por uma leitura de seus resumos. Através disso, foram selecionados 15 artigos científicos que melhor se adequavam à pesquisa.

De acordo com a análise feita nas bases de busca destes artigos científicos, pôde-se averiguar que a Scielo teve maior número de artigos científicos utilizados, com 73,4% das ocorrências e depois dela, a Lilacs com 26,6% (Figura 1).

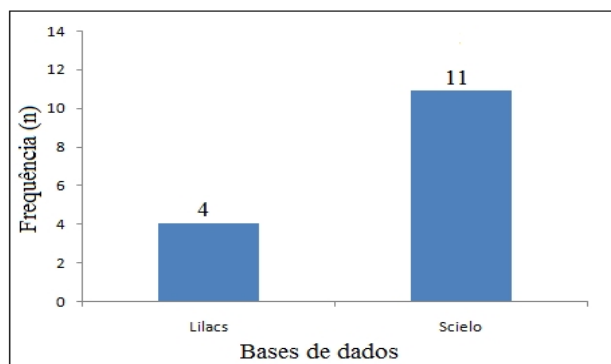


Figura 1. Frequência absoluta (n) de publicações registradas de acordo com a base de dados científica.

A respeito da produção científica, é percebida, com base nos artigos utilizados, uma diminuição de pesquisa

na área. Os anos de maior produção, de acordo com os artigos selecionados, foram 2010 e 2011. Os anos de menor produção foram 2013 e 2015, no qual não houve publicações utilizadas (Figura 2).

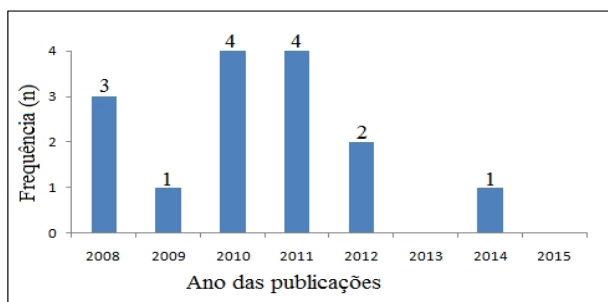


Figura 2. Frequência absoluta (n) das publicações em cada ano do período de busca dos artigos científicos.

Por fim, quanto aos gêneros relacionados às investigações dos artigos científicos envolvidos na pesquisa, a maioria optou por estudar ambos os gêneros. Dentre os artigos selecionados apenas um deles era voltado para o sexo feminino e nenhum voltado para o sexo masculino (Figura 3).

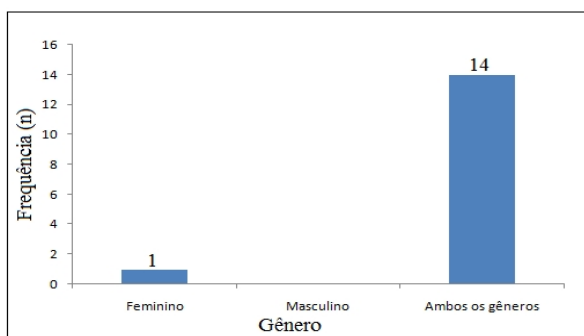


Figura 3. Frequência absoluta (n) dos estudos por gêneros.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo apresentar dois tipos de transtornos alimentares modernos, a Ortorexia e a Vigorexia, visando a descrição e a comparação, bem como apontar suas principais semelhanças. Além de uma discussão sobre a influência da sociedade contemporânea na imagem corporal e na manifestação dos transtornos alimentares.

Por conta dos poucos estudos realizados até o momento estes transtornos são pouco conhecidos. As suas diferenças são bem evidentes, na qual uma está relacionada à alimentação e a outra se relaciona a prática de exercícios. Entretanto, um dos fatores que as unem é a insatisfação com a própria imagem corporal.

Dentre as pesquisas analisadas no decorrer do estudo pode-se observar que todos os artigos citaram a influência da mídia junto à sociedade contemporânea como um fator desencadeante no desenvolvimento dos transtornos

alimentares, principalmente por difundirem modelos corporais e comportamentais fora da realidade da maioria da população. Estes ideais de beleza geram uma busca incessante pela adequação de seus corpos com o que é socialmente desejável. Como cita Martins (2011)¹⁸, esta sociedade considera como uma necessidade o cuidado com o corpo, isto é, tem como regra o ser visto e valoriza a estética em nome da saúde. Portanto, existem conflitos no indivíduo entre a sua imagem real e a imagem idealizada que é imposta pela mídia.

Entre os dados analisados nos resultados pode-se observar que ocorreu uma diminuição da produção nos anos atuais, um dos motivos possíveis para esta isso pode estar no fato de haver uma dificuldade de recolher amostras específicas, ou mesmo, há a possibilidade da não compatibilidade dos artigos científicos produzidos recentemente que se adequavam a esta pesquisa. Também foram observados a partir dos resultados que os estudos estão cada vez mais se dando em ambos os gêneros e não somente no feminino ou masculino.

Ambos os transtornos alimentares, abordados na pesquisa, tiveram como principal característica a obsessão patológica. No caso da ortorexia, a obsessão é por alimentos puros, saudáveis, sem gorduras e livres de produtos químicos, geralmente plantados e produzidos por eles mesmos⁹. Já no caso da vigorexia, a obsessão está voltada para os exercícios físicos, objetivando um corpo definido e musculoso alcançado através da musculação, muitas vezes feita até a exaustão^{12,13}. Em ambos os casos a obsessão é levada a extremos limites.

Sendo assim, os acometidos por estes transtornos alimentares tendem a não se importar com os riscos que o estilo de vida pode trazer. Os portadores da ortorexia, em casos avançados, podem preferir a morte à ingestão de alimentos considerados não puros, industriais ou não saudáveis¹⁰. Por conseguinte, os portadores de vigorexia, na busca por um corpo definido, podem fazer o uso indiscriminado e proibido de anabolizantes ou esteróides visando o aumento da massa muscular e a diminuição do percentual de gordura corporal¹⁴.

Além disso, a partir das análises dos artigos constatou-se que, o convívio social entre os afetados pelos transtornos e seu círculo social pode diminuir drasticamente. Uma vez que, na ortorexia, os indivíduos passam a querer impor aos membros de seu círculo social os seus modos de alimentação e isso causa, na maioria das vezes, conflitos e, por consequência, ocasiona o afastamento do indivíduo com seu meio, outro fator para o afastamento é o empenho no planejamento das suas refeições, que podem levar horas e isso o mantém fora do contato com a sociedade¹. Na vigorexia, o indivíduo também diminui o investimento na vida social, porém, devido ao fato de investir mais em longas horas de musculação e na preparação para a mesma buscando o crescimento físico, outra razão para o afastamento são os

comentários negativos que partem da família ou amigos, quanto a seus exaustivos treinos e grande porte físico, devido ao aumento muscular¹⁵. Nos dois casos, os acometidos por estes transtornos, tendem a se alimentar em casa e preferem não manter contato com outros membros da sociedade, tanto família quanto amigos, pois optam por não querer ouvir as opiniões contrárias a seus estilos de vida.

Segundo o que foi pesquisado, em ambos os transtornos existem comorbidades, na qual podem ser citadas duas, a ansiedade e a depressão, geralmente por conta da deteriorização das relações sociais. Outra questão está relacionada ao grupo de riscos destes transtornos. Na ortorexia, ressaltam-se como grupo de risco os estudantes e profissionais da área da saúde. E na vigorexia, este grupo pode ser formado por atletas, geralmente, ginastas ou fisiculturistas^{10,14}.

A vista disso, ficou clara a influência negativa das mídias sobre os indivíduos em formação desta sociedade contemporânea. A pressão causada por ela leva a preocupação demasiada com a estética, muitas vezes em nome da saúde. Contudo, nessa busca, os indivíduos acabam por exagerar nos cuidados, a ponto de se tornarem obsessivos no seu estilo de vida e não se preocuparem com as consequências do mesmo. Estes são os sinais da modernidade, a qual o corpo é cultuado e o conteúdo é, muitas vezes, deixado de lado.

5. CONCLUSÃO

Diante de tudo que foi visto anteriormente, e entre os dados que foram analisados, observa-se que nestes transtornos alimentares existem algumas semelhanças, a qual um dos aspectos principais é a mesma, a insatisfação com a imagem corporal. Essa por sua vez é resultante da grande intervenção em massa da mídia na sociedade contemporânea, que é difundida através de meios de comunicação como televisão, revistas, internet e outros. Esta grande influência sobre a formação dos modos de pensar e agir acabam por impor normas de condutas e corpos desejáveis aos indivíduos. Estes indivíduos sob pressão social buscam se enquadrar no que é socialmente imposto como certo, e para isso se submetem a dietas extremamente restritivas ou a prática de exercícios até a exaustão.

Desta maneira, pôde-se averiguar que os transtornos alimentares pesquisados, a ortorexia e a vigorexia, ocasionam vários males aos portadores, como perda do convívio social, riscos a saúde e comorbidades como a ansiedade e a depressão.

Ao analisar os dados conclui-se que, existem poucas publicações referentes ao tema, um dos prováveis motivos é a falta de amostras que se enquadram a estes transtornos. São poucos os indivíduos que assumem sua condição e se propõem a ser analisados em um estudo. Entretanto, é necessário que hajam mais pesquisas voltadas aos transtornos alimentares, para fornecer maior

informação e, conseqüentemente, sua prevenção.

REFERÊNCIAS

- [1] Martins MCT, Alvarenga MDS, Vargas SVA, Sato KSCDJ, Scagliusi FB. Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito. *Revista Nutrição*. 2011; 24(2):345-57.
- [2] Falcão RS. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo. 2008; 2(1):1-21.
- [3] Oliveira LL, Hutz CS. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*. 2010; 15(3):575-82.
- [4] Proença RPC. Alimentação e globalização: algumas reflexões. *Ciência e Cultura*. 2010; 62(4):43-47.
- [5] Ribeiro PCP, Oliveira PBR. Culto ao Corpo: beleza ou doença? *Adolesc. Saúde*, Rio de Janeiro. 2011; 8(3):63-69.
- [6] Frois E, Moreira M, Stengel M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*. Maringá. 2011; 16(1):71-7.
- [7] Petroski EL, Pelegrini A, Glaner MF. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência e Saúde coletiva*. 2012; 17(4):1071-7.
- [8] Veras ALL. Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 2010; 6(2):94-117.
- [9] Pontes JB, Montagner MI, Montagner MÂ. Ortorexia nervosa: adaptação cultural do orto-15. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2014; 9(2):533-48.
- [10] Lopes MR, Kirsten VR. Comportamentos de ortorexia nervosa em mulheres jovens. *Ciências da Saúde*. Santa Maria. 2009; 10(1):97-105.
- [11] Severiano MFV, Rego MO, Montefusco EVR. O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, Fortaleza, v. 10, n. 1, p.137-165, 2010.
- [12] Alvim SAB. Vigorexia. 2012. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/wp-content/uploads/2013/11/Vigorexia.pdf>. Acessado em 26 de maio de 2015.
- [13] Andreola NM. O culto ao corpo sob o olhar da psicanálise. Belo Horizonte: EdUFMG. 2010.
- [14] Camargo TPP, et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2008; 2(1):01-15.
- [15] Feitosa OAF. Vigorexia: uma leitura psicanalítica. 2008. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/ri/handle/riufc/2482>. Acessado em 14 de junho de 2015.
- [16] Martins J, Bicudo MAV. A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos. São Paulo: EDUC. 1989.
- [17] Severino AJ. Metodologia do trabalho científico. 23° ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez. 2007.
- [18] Martins MRC. A imagem corporal do adolescente na contemporaneidade: o culto ao corpo. 2011. Disponível em: http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Psicologia_Martins_MRC_1.pdf. Acessado em 07 de abril de 2015.