



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A VIGOREXIA ATRAVÉS DA INFLUÊNCIA MIDIÁTICA POR MEIO DAS REDES SOCIAIS EM HOMENS SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA CORPORAL

Bruna Letícia Zarpelon
José Henrique Volpi

RESUMO: O alcance midiático atualmente abrange boa parte da população brasileira e mundial, e através dos aplicativos das redes sociais existem reproduções diárias de padrões corporais de beleza a serem seguidos, os quais influenciam diretamente na percepção corporal das pessoas, em vistas a atingir tais metas e padrões, desenvolvendo por vezes, transtornos psicológicos e alimentares, ou distorções corporais. Desta forma, o presente trabalho busca contemplar uma revisão bibliográfica visando compreender as desconexões corporais que se desencadeiam a partir da influência das redes sociais na vida de pessoas do sexo masculino, possibilitando o desenvolvimento de transtornos psicológicos, alimentares e da auto percepção física sob o viés da psicologia corporal, baseado nas premissas das couraças corporais.

Palavras-chave: Psicologia Corporal. Transtornos alimentares modernos. Transtorno Dismórfico Corporal. Vigorexia.

1.0 A influência das redes sociais na atualidade:

As redes sociais são atualmente um dos meios midiáticos mais influentes na vida das pessoas, pois abarcam infinitas possibilidades de anúncios, propagandas divulgadas através de pessoas consideradas *influencers digitais*, ou seja, pessoas famosas, artistas, cantores, que por vezes propagam uma vida e concepção corporal utópica, transvestida como sendo o modo correto de se levar a vida, através de alimentações e buscas por um corpo perfeito, designado através de reproduções do padrão de beleza social. Segundo Barbosa & Silva (2016) a mídia é o maior meio de divulgar a capitalização da beleza cultuada através de corpos modelos, mantidos pela indústria da beleza.

Com isso, tendo acesso a esses *influencers* e também a propagandas repassadas pelas redes sociais, as pessoas por vezes se sentem influenciadas e induzidas a seguirem passo a passo do que lhes é repassado, sem nem mesmo avaliarem seus contextos e condições reais e corporais para conquistarem de modo saudável um objetivo que deveria ser individual, subjetivo e não coletivo, visto que a mídia aponta e sugere a imagem corporal ideal, pareados com conceitos de perfeição e sucesso, onde a imagem externa dos corpos é um mediador do lugar que ocupam na sociedade.

Deste modo é possível compreender que “[...]na medida em que a mensagem veiculada é unidirecionada para o interlocutor, não há via dialógica e sim impositiva” (BERNARDES, p.14,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

2010), ou seja, a mídia interfere diretamente na vida das pessoas, pois, caracteriza uma demanda, interferindo no desenvolvimento da vida das pessoas, que buscam reorganizar e reajustar-se pra adequação social.

Na sociedade atual existem estereótipos diferentes para o público masculino e feminino como apontado por Barbosa & Silva (2016) disseminando um ideal de magreza para as mulheres e um corpo musculoso e bem definido para os homens. A sociedade moderna juntamente com a mídia enfatizam incansavelmente o corpo masculino com ideal de perfeição ligado ao musculoso, auxiliando no desenvolvimento de transtornos dismórficos corporais, psicológicos e alimentares, especialmente a vigorexia que tem progressivamente crescido no público masculino.

Neste sentido, a presente pesquisa visa compreender a influência dos meios midiáticos através dos padrões de beleza e concepções corporais ditados socialmente nos em homens, sob o viés da psicologia corporal identificando quais os traços caracterológicos que possibilitam distorções na percepção corporal, podendo desenvolver transtornos dismórficos corporais, psicológicos e alimentares, compreendendo quais bloqueios energéticos corporais que podem se instaurar ou se intensificar corporalmente nessas pessoas.

2.0 O exibicionismo corporal na vigorexia

Atualmente a imagem corporal se constrói por meio de representações individuais e sociais, nas quais os sujeitos buscam constantemente mudanças corporais para seguirem tais representações, o que lhes causa grande desconexão com seu eu. Segundo Lowen (1967), quando o indivíduo está fora do contato com seu corpo, ele fica vulnerável e precisa da validação e do apoio externo.

Por de trás das telas midiáticas, transtornos alimentares, psicológicos e percepções dismórficas se desenvolvem, tais como anorexia, bulimia, esses mais comuns em mulheres e a vigorexia que encontra-se em aumento progressivo especialmente em pessoas do sexo masculino. A vigorexia de acordo com Porto & Lins (2009) trata-se de práticas de exercícios físicos de forma contínua para ganho de massa muscular. Esse transtorno está associado ao Transtorno dismórfico corporal, onde há distorções corporais parciais ou integrais com insatisfação do corpo que advém do campo imaginário, havendo citações na literatura onde vigorexia e transtorno dismórfico são entendidos como sinônimos, visto que sempre andam juntos. A dismorfia, além de causar grande sofrimento, pode estar associada ao uso de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

anabolizantes e drogas perigosas a saúde. A vigorexia também pode estar associada a outro transtorno alimentar a ortorexia, que é uma busca compulsiva por se alimentar de forma saudável.

A palavra vigorexia segundo Bressan & Pujals (2015) substitui o termo “Anorexia Reversa”, que foi criada pelo psiquiatra americano Harrison Granham Pope em 1993. Primeiramente tratada como um transtorno obsessivo compulsivo. Atualmente a vigorexia é tratada como aglomerado ao Transtorno Dismórfico Muscular. Sua etiologia vem de “*vigor*” ligado a força, e do grego “*orexis*” relacionado a apetite. Desse modo poderia ser compreendido como apetite por força.

Barbosa & Silva (2016) pontuam que os homens possuem maior insatisfação corporal e que esses têm sido um público crescente e mais comum na atualidade associado a vigorexia, partindo de pensamentos obsessivos, com rotina sistematizada para manipulação da aparência corporal. Entram em um padrão de exigência inflexível na busca de transformações corporais, negligenciando por vezes a própria saúde. Quando vão atingindo a transformação muscular, passam a utilizar de meios exibicionistas como forma de provar suas conquistas, como por exemplo o uso de regatas, onde a aparência dos músculos dos braços fica em evidência.

Segundo Oliveira (2012), o mundo capitalista tenta internalizar nas pessoas insatisfações corporais diárias, para que possam mostrar-lhes quais são os produtos ou soluções quase mágicas e instantâneas para seus problemas, o fato é que tais “problemas” ou insatisfações são criados socialmente, e reproduzidos nas redes sociais, e na busca de atingir este corpo perfeito que lhes é exibido, desenvolvem distorções corporais e por vezes transtornos psicológicos e alimentares. Até mesmo bonecos super heróis de entretenimento infantil, hoje são utilizados especialmente pela indústria cenográfica como corpos musculosos que sugerem força.

Pessoas com algum tipo de transtorno alimentar, comumente sofrem com a culpa. Se culpam por não ter obtido controle sob seu comportamento, seja pelo ato de comer ou até mesmo de não se exercitar. Na vigorexia os homens buscam a modelagem do corpo, muitas vezes inconscientemente, com vistas ao crescimento por meio de academias. (Bernardes, 2010).

Em relação a vigorexia masculina, ela também é conhecida como *Complexo de Adônis*, proveniente da mitologia grega a qual designa um rapaz de grande beleza e corpo perfeito. Desta forma ao tratar da vigorexia, é preciso compreender que os homens vivenciam uma obsessão por um corpo musculoso e definido e não se preocupam com os danos que o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

excesso de exercícios pode trazer. Juntamente com a vigorexia eles desenvolvem o transtorno dismórfico corporal, onde sentem-se fracos, pequenos, investindo cada vez menos em suas vidas sociais e emocionais, pois, passam muitas horas investindo sua energia em musculação. Com isso, deterioram suas relações sociais, podendo desencadear depressão e ansiedade.

Em tempos anteriores onde a comida era escassa e a realeza era quem tinha acesso maior à ela, os corpos bonitos eram sinônimos de voluptuosidade, entendidos como sinônimos de poder. Hoje o corpo valorizado é magro, ou musculoso, pois, são vistos como sinônimos de disciplina e sucesso já que hoje os alimentos em grande escala estão à disposição da maioria das pessoas. (Bressan & Pujals, 2015)

2.1 A força do corpo que protege a fragilidade emocional

Reich (1989) apontava que o corpo guarda toda as vivências das pessoas, sejam vivências individuais ou coletivas, expressando-as corporalmente através de posturas, gestos ou formas de comportamentos, falas, etc.(...). Afirmava também que a formação corporal é baseada nas bases psicológicas, biológicas e social.

Levando em conta os estereótipos dos homens que buscam de forma frenética um corpo forte afim de encontrar uma afirmação social, compreende-se sob o viés da psicologia corporal que os mesmos possuem uma estrutura de caráter oral com cobertura fálico narcisista. Reich considerava que caráter é um padrão de funcionamento que cada sujeito desenvolvia como proteção dos perigos internos e externos, provenientes em cada etapa do desenvolvimento. (Souza & Reichow, 2016)

Os homens com vigorexia buscam passar uma imagem de poder e pouca sensibilidade, como se fosse uma armadura protetiva. Assim sendo entende-se que os mesmos procuram acobertar uma fragilidade emocional proveniente de seu caráter oral, onde apresentam uma grande necessidade de atenção, com sentimentos de abandono e dependência afetiva. Através da carência excessiva das necessidades emocionais, encontram uma forma de sobreviver buscando mecanismos de defesa, onde passam a se colocar como centro das atenções do universo, tendo então maior dificuldade em perceber e compreender as necessidades do outro, surgindo então a cobertura protetiva que é o caráter narcisista. (Martins & Volpi, 2017)

A manifestação corporal do homem narcisista através de um estereótipo masculino, é de: virilidade, força física, independência afetiva, mas com contenção de emoções. (Souza & Reichow, 2016)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Segundo Volpi (2003) a couraça do caráter narcisista está mais voltada ao pescoço, peito e diafragma, podendo estar presente em todo o corpo, mas com concentração maior nesses. Sua energia corporal é mal distribuída.

“Em geral, o indivíduo de caráter narcisista, também conhecido como fálico narcisista, devido à sua postura ereta que lembra um falo, tem uma constituição física do tipo atlética, com feições rígidas ou as vezes femininas. É autoconfiante, arrogante, enérgico, agressivo, etc. [...] (VOLPI, 2003)

O Narcisismo como dificilmente tem-se consciência é produto da sociedade, produto cultural, segundo Alexander Lowen (1993). É um transtorno de personalidade onde há um investimento e preocupação exacerbada das pessoas de como se apresentam ao mundo. É como se os narcisistas não vivessem no mundo e sim na superfície dele; nas relações fazem com que o parceiro(a) se apaixone, mas ele(a) não se entrega. São desconexos de si e do mundo, possuem fantasias de grandeza, dependem da aprovação do outro, e apresentam insatisfação consigo e com o mundo.

Agarrados a uma imagem ideal que criam de si, onde se desconectam de sua imagem real, seu verdadeiro self. Conforme aponta Lowen (1993), o corpo é o self, então os narcisistas- que são carentes do self, desconectados dele- negam sua auto corporificação, isto é, sabem que tem um corpo, mas o compreendem como instrumento da mente, reflexo dos desejos da mente, sem sentimentos. Acarreta ao corpo uma falta, visto que a experiência do self, o qual não têm, se origina da vida, do viver.

É importante salientar que na sociedade ter poder é sinônimo de reforço material, como a nobreza, a presidência, demonstrando superioridade às pessoas comuns. “O poder confere status” (LOWEN, 1993, p.87). A mídia caminha nesse sentido em prol de reafirmar uma necessidade em se buscar e conquistar beleza, poder, sucesso através de publicidades, por vezes enganosas, mas que impõem padrões utópicos, afim de depositar o desejo em quem os vê.

3.0 Considerações finais

O presente estudo teve como busca, apresentar um apanhado geral de revisão bibliográfica transpondo a visão da psicologia corporal sobre a vigorexia, onde compreende-se que devido ao histórico de vida desses homens, eles buscaram através de sua couraça narcísica, que encobre alguma fragilidade emocional do caráter oral, uma mudança corporal que imponha força e poder a sociedade, como forma de se auto afirmar diante das relações sociais,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

mascarando qualquer amostra de vulnerabilidade que o constitui, mas que é guardada a sete chaves.

Lowen (1993), suscita que seus sentimentos não podem ser totalmente extintos, pois eles são seres humanos e não máquinas, desta forma esses sentimentos aparecem distorcidos. A terapia os auxilia no contato com seu self, mas as fachadas sociais que os narcisistas criam escondem seu verdadeiro self até mesmo deles, como proteção e reprimem memórias significativas. “Entrar em contato com o self envolve mais do que a análise. O self não é uma síntese mental, e sim um fenômeno corporal.

Na terapia corporal, busca-se trabalhar a respiração profunda, que por vezes pode ser difícil ao paciente narcisista, mas necessários, uma vez que envolve garganta e abdômen, e, para dar conta dessa entrada maior de ar, a garganta abre-se tornando-se maior e o abdômen se movimenta de dentro para fora. O ato de abrir a garganta, “[...]abre caminho para o coração e seus sentimentos, expressos nos sons do canto e do choro” (LOWEN,1993, p174). Com esses sentimentos suprimidos, sem ligação com o corpo, não se tem ligação com a realidade.

[...] Os narcisistas não são despreocupados nem inocentes. Aprenderam a fazer o jogo do poder, a seduzir e a manipular. Estão sempre pensando sobre como as pessoas os veem e reagem a eles. E têm que estar permanentemente no controle, porque a perda de controle suscita o medo da insanidade (LOWEN,1993, p.207).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, B.R.S.N; SILVA, L.V. **A mídia como instrumento modelador de corpos**: Um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. Vol.20, n.394. Revista Razón Y Palabra, 2016.

BERNARDES, T. **Adolescência, mídia e Transtornos Alimentares**: uma revisão bibliográfica. Unipampa; pp. 1-34, 2010.

BRESSAN, M.R; PUJALS, C. **Transtornos Alimentares Modernos**: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. Maringá. Revista UNINGÁ, Vol.23, n.3, pp.25-30, 2015.

LOWEN, A. (1967). **O Corpo traído**. Tradução: George schlesinger. São Paulo Summus, 1979.

LOWEN, A. **Narcisismo: Negação do Verdadeiro Self**. Tradução: Álvaro Cabral. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix LTDA, 1993.

MARTINS, A. M; VOLPI, José Henrique. **A perspectiva da Psicologia Corporal na interpretação das couraças na dismorfia muscular**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm Acesso em: 02/02/2020

PORTO, A. A; LINS. R. G. **Imagem corporal masculina e a mídia**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Ano 14, n.132, 2009.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

SOUZA, J.H; REICHOW, J.C. O fálico narcisista através da afirmação social de estereótipos masculinos. In: VOLPI, J. H. VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigoslivres.htm>. Acesso em: 05/01/2020.

VOLPI, J. H. **Poder, fama e ferida narcísica**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br>. Acesso em: 07/01/2020

APRESENTADORA

Bruna Letícia Zarpelon/ Irati/ PR/ Brasil

Psicóloga (CRP-08/25882), Formada pela Universidade Estadual do Centro-Oeste- UNICENTRO. Pós Graduanda em Psicologia Corporal no Centro Reichiano- Curitiba/ PR
E-mail: br.hu@hotmail.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZARPELON, Bruna Letícia; VOLPI, José Henrique. A vigorexia através da influência midiática por meio das redes sociais em homens sob a perspectiva da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

ORIENTADOR

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psicocorporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. Autor de diversas publicações na área da Psicologia Corporal. Organizador e Presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br