



Faculdade Dom Adelio Tomasin – FADAT
Curso de Graduação em Nutrição

RAFAEL CARNEIRO DE QUEIROZ

**PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO
CORPORAL EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

Quixadá, Ceará

RAFAEL CARNEIRO DE QUEIROZ

**PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO
CORPORAL EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
aprovação na disciplina TCC II.
Orientadora: Prof.^a Everlândia Miranda.
Professor: Dr. Sérgio Fonteles.

Quixadá, Ceará

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
FADAT - Educação Superior
Biblioteca Francisca Alexandre Gomes (Dona Mocinha)

QU200

Queiroz , Rafael Carneiro

PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM JOVENS ADULTOS
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA :
PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM JOVENS ADULTOS
PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA / Rafael Carneiro Queiroz . – 2025.

22 f. :

Ilustrações: Preto e Branco.

TCC-Graduação – FADAT - Educação Superior. - Curso de Nutrição.

Orientação: Mestre(a) Everlândia Silva Moura Miranda.

Coorientação: Especialista Marlianne Sampaio Saraiva .

Palavras-chave: Dismorfia muscular, Imagem Corporal, Exercício físico, Insatisfação corporal,
Comportamento alimentar.

CDD 713

DECLARAÇÃO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A Faculdade Dom Adelio Tomasin - FADAT, na representação do Curso de Nutrição e seus docentes, declaram isenção de responsabilidade por produções incompatíveis com as normas metodológicas e científicas, bem como obras com similaridades parciais, totais ou conceituais; sendo de responsabilidade do aluno a produção e qualidade de produção, bem como veracidade, verossimilhança e confiabilidade dos dados apresentados no trabalho.



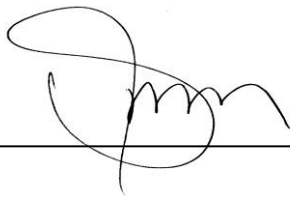
Rafael Carneiro de Queiroz

Acadêmico



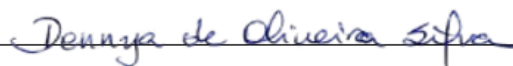
Ma. Everlândia Silva Moura Miranda

Orientadora



Dr Luís Sérgio Fonteles Duarte

Professor da Disciplina



Esp. Denny Oliveira Silva

Coordenador de Curso

SUMÁRIO

SUMÁRIO	5
1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	9
Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos científicos nas bases de dados.	11
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	11
4 CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	19

PREVALÊNCIA DE TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Rafael Carneiro de Queiroz¹
Everlândia Silva Moura Miranda²

RESUMO

O transtorno dismórfico corporal (TDC) tem se destacado como um problema crescente entre jovens adultos praticantes de atividade física, especialmente em ambientes onde padrões estéticos rígidos são valorizados. Este estudo, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, teve como objetivo identificar a prevalência de sinais e comportamentos associados ao TDC e à dismorfia muscular nesse público. A busca foi realizada nas bases SciELO, LILACS e PubMed, considerando artigos publicados entre 2015 e 2025. Após o processo de triagem e elegibilidade, 13 estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final. Os resultados mostraram que a insatisfação corporal aparece de forma recorrente entre jovens fisicamente ativos, sendo impulsionada por fatores como redes sociais digitais, comparação corporal e idealizações estéticas reforçadas no ambiente *fitness*. Diversos estudos analisados apontaram prevalência significativa de risco para TDC, presença de comportamentos alimentares inadequados, dependência de exercício e uso de suplementos sem orientação. A dismorfia muscular destacou-se como subtipo predominante, sobretudo entre homens, caracterizada pela busca excessiva por aumento de massa muscular. Conclui-se que jovens adultos praticantes de atividade física constituem um grupo vulnerável ao desenvolvimento de comportamentos dismórficos, indicando a necessidade de estratégias preventivas, ações educativas e acompanhamento multiprofissional. A compreensão desses fatores é fundamental para promover práticas corporais mais saudáveis e minimizar impactos psicossociais e nutricionais associados ao ideal estético.

Palavras-chave: Dismorfia muscular. Imagem Corporal. Exercício físico.

ABSTRACT

Body dysmorphic disorder (BDD) has emerged as an increasing concern among young adults engaged in physical activity, particularly within environments that reinforce strict aesthetic standards. This integrative literature review aimed to identify the prevalence and characteristics of BDD and muscle dysmorphia in this population. The search was conducted in SciELO, LILACS, and PubMed databases, focusing on studies published between 2015 and 2025. After screening and eligibility procedures, 13 articles were included in the final sample. Findings revealed a consistent pattern of body dissatisfaction among physically active young adults, driven by social media exposure, body comparison, and aesthetic ideals frequently reinforced in fitness contexts. Several studies reported a significant prevalence of BDD risk, inadequate eating behaviors, exercise dependence, and unsupervised supplement use. Muscle dysmorphia stood out as a predominant subtype, especially among men, characterized by excessive pursuit of muscle mass. The review concludes that young adults engaged in physical activity represent a vulnerable group for developing dysmorphic behaviors, emphasizing the need for preventive strategies, educational actions, and multidisciplinary support. Understanding these factors is essential to promote healthier exercise practices and reduce psychosocial and nutritional impacts associated with the pursuit of the "ideal body."

Keywords: Muscle dysmorphia. Body image. Physical exercise.

¹ Discente do curso de Nutrição da FADAT. Email

² Docente do curso de Nutrição da FADAT. Email: everlandiamiranda@fadat.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico regular é amplamente reconhecido por seus benefícios à saúde, como a prevenção de doenças crônicas, a melhora do condicionamento físico e a promoção do bem-estar geral. Entretanto, nos últimos anos, observa-se que a prática de atividades físicas passou a ser fortemente associada também à busca por padrões estéticos cada vez mais rígidos, propagados por diferentes meios de comunicação. O que antes era visto apenas como um hábito saudável, hoje pode se transformar em um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos relacionados à percepção da imagem corporal e ao comportamento alimentar (Soares *et al.*, 2022).

A valorização do corpo “ideal” não é um fenômeno recente, mas ganhou intensidade a partir da década de 1990, com a expansão da indústria *fitness* e, mais recentemente, com a ascensão das redes sociais digitais. Plataformas como *Instagram* e *TikTok* impulsionaram a disseminação de imagens padronizadas, gerando um ambiente de constante comparação social. Nesse cenário, o corpo deixa de ser apenas um indicador de saúde, e passa a representar também um marcador de *status* social e aceitação, o que contribui para o aumento de insatisfação corporal entre jovens adultos (Fardouly; Vartania, 2016).

Entre as condições psiquiátricas relacionadas a esse cenário, destaca-se o transtorno dismórfico corporal (TDC), definido como uma preocupação obsessiva com imperfeições físicas, reais ou imaginárias, que provocam sofrimento intenso e prejuízos nas relações sociais, acadêmicas, profissionais e até esportivas (Bonfim *et al.*, 2016; APA, 2013). Diferentemente de transtornos alimentares clássicos, como anorexia e bulimia, o TDC envolve distorções cognitivas e perceptivas mais amplas da aparência. Ainda assim, é comum que indivíduos com TDC apresentem comportamentos alimentares inadequados, aumentando os riscos nutricionais e psicológicos (Oliveira; Almeida *et al.*, 2020).

O TDC manifesta-se de forma heterogênea, podendo afetar diferentes faixas etárias, mas estudos indicam que jovens adultos representam um grupo de risco elevado. Essa vulnerabilidade decorre de fatores como maior exposição a padrões estéticos, fase de construção da identidade e busca por

aceitação em grupos sociais. No contexto esportivo e das academias, tais pressões são intensificadas por treinadores, colegas e pelas redes sociais, reforçando comparações e autocríticas constantes (Fontella *et al.*, 2024).

Pesquisas nacionais e internacionais confirmam essa tendência. No Brasil, Oliveira *et al.* (2020) verificaram a prevalência significativa de TDC em universitários, associando-o a hábitos alimentares disfuncionais. De forma complementar, Ramos e Souza (2023) identificaram o transtorno especificamente em praticantes de musculação adultos jovens, revelando relação direta entre prática esportiva e risco aumentado para o TDC. Em outros países, Mastroenni *et al.* (2019) observaram prevalência elevada do transtorno em estudantes universitários que frequentavam academias, evidenciando que se trata de uma questão de saúde mental de caráter global.

Entre os subtipos do TDC, a dismorfia muscular (vigorexia) tem ganhado destaque, sobretudo entre homens. Essa condição, caracteriza-se pela busca incessante do aumento da massa muscular, frequentemente acompanhada por treinos excessivos, dietas hiperproteicas e uso exagerado de suplementos. Em casos mais graves, observa-se ainda o consumo de substâncias ergogênicas não permitidas pelo Comitê Olímpico Internacional, como esteróides anabolizantes. Gruber e Pope (2016) apontam que a dismorfia muscular permanece subdiagnosticada, mas possui impacto clínico relevante, incluindo ansiedade, depressão e sobrecarga física.

Além das consequências psicossociais; como isolamento, baixa autoestima e risco aumentado de transtornos depressivos (Phillips, 2017). O TDC também compromete a saúde física e nutricional. Jovens adultos com esse quadro podem adotar práticas prejudiciais, como dietas restritivas e repetidas oscilações no peso corporal, aumentando o risco de *déficits* nutricionais, desordens metabólicas e lesões musculoesqueléticas decorrentes do excesso de treinamento (Veale; Bewly, 2020).

Nesse sentido, Bonci *et al.* (2008) ressaltam que a prevenção, a detecção precoce e o manejo adequado de distúrbios alimentares em atletas devem ser prioridades dos profissionais de saúde, incluindo nutricionistas, psicólogos, médicos e treinadores. A literatura destaca que a atuação multiprofissional é essencial para identificar sinais iniciais de insatisfação

corporal e evitar que evoluam para quadros mais graves de TDC e transtornos alimentares associados.

Destaca-se também as diferenças de gênero. Enquanto homens jovens tendem a expressar o TDC por meio da busca pelo aumento da massa muscular (dismorfia muscular), mulheres frequentemente apresentam preocupações voltadas à magreza, as proporções corporais ou a características específicas, como pele e cabelo (Griffiths; Murray, 2016). Essa variação reforça a necessidade de estratégias diferenciadas de prevenção e intervenção.

Diante desse panorama, torna-se evidente que o TDC transcende a esfera estética e impacta diretamente a saúde física, psicológica e nutricional de jovens adultos praticantes de atividade física. A busca pelo corpo ideal pode levar a comportamentos de risco, comprometendo não apenas o desempenho esportivo, mas também a qualidade de vida. Assim, investigar a prevalência dos fatores associados ao TDC nesse grupo é fundamental para subsidiar ações multiprofissionais e políticas públicas que promovam práticas esportivas mais seguras e saudáveis (Soares *et al.*, 2022).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência de distúrbios alimentares associados ao transtorno dismórfico corporal em adultos jovens praticantes de atividade física, oferecendo visibilidade a um problema de saúde mental que transcende a dimensão estética e alcança aspectos psicológicos, sociais e nutricionais.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e exploratória, cujo objetivo foi reunir, avaliar e sintetizar evidências científicas sobre o transtorno dismórfico corporal (TDC) e a dismorfia muscular em adultos jovens praticantes de atividade física. Esse método foi adotado por permitir a integração de estudos empíricos e teóricos, possibilitando uma compreensão ampliada da temática e a identificação de lacunas na produção científica (Corazza *et al.*, 2019; Freire *et al.*, 2023; Rück *et al.*, 2024).

A pesquisa foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed (National Library of Medicine) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da

Saúde), selecionadas por sua relevância nas áreas da saúde, psicologia, nutrição e ciências do esporte. O processo metodológico seguiu as etapas propostas para revisões integrativas: formulação da questão norteadora, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca nas bases de dados, seleção e avaliação dos estudos, extração dos dados e síntese dos resultados (Oliveira; Almeida, 2020; Nagata *et al.*, 2022).

A questão norteadora definida foi: “*Quais são as evidências científicas disponíveis sobre o transtorno dismórfico corporal e a dismorfia muscular em adultos jovens praticantes de atividade física?*” Essa pergunta orientou todo o processo de busca e seleção dos artigos, direcionando a análise para aspectos relacionados à imagem corporal, comportamento alimentar e prática de exercício físico.

A busca bibliográfica foi realizada entre setembro e novembro de 2025, utilizando descritores extraídos dos vocabulários DeCS e MeSH, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, resultando na seguinte estratégia: (“transtorno dismórfico corporal” OR “dismorfia muscular” OR “vigorexia” OR body dysmorphic disorder OR muscle dysmorphia) AND (“atividade física” OR “exercício físico” OR “academia” OR physical activity) AND (“adultos jovens” OR “universitários” OR young adults). O recorte temporal adotado compreendeu o período de 2015 a 2025, considerando o aumento das publicações sobre o tema nesse intervalo (Medeiros *et al.*, 2017).

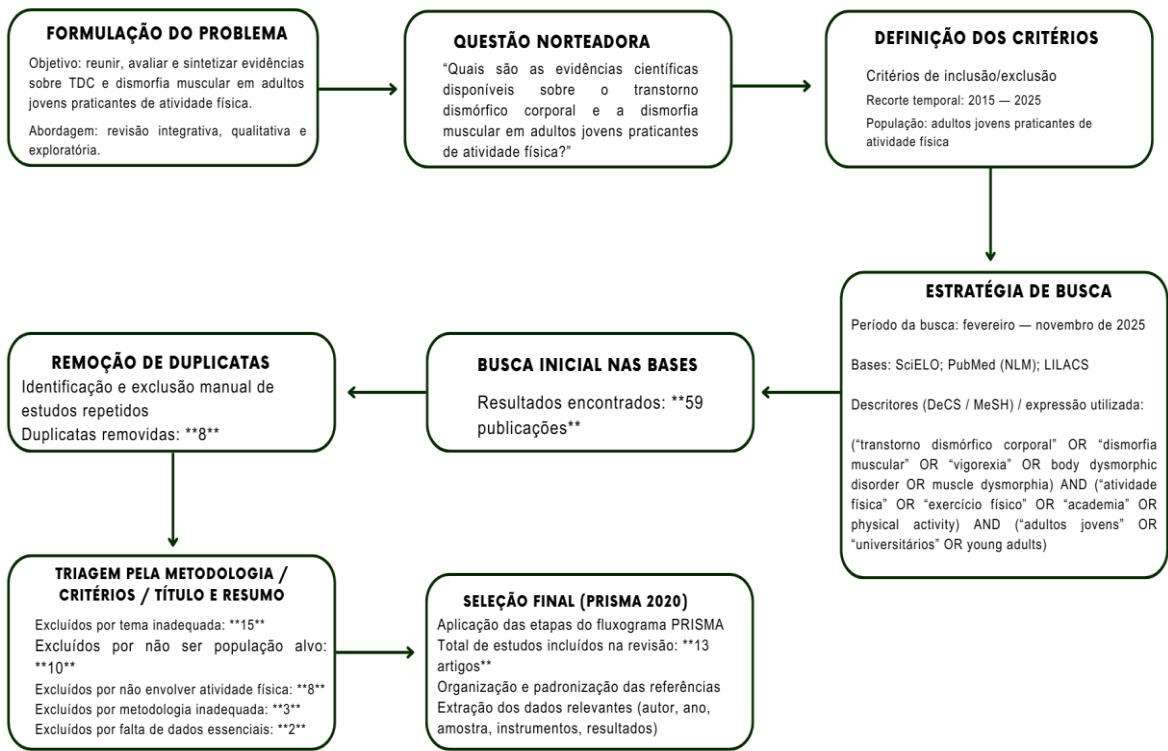
A seleção dos estudos ocorreu de forma sistematizada, em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura integral dos textos elegíveis. Esse processo foi realizado manualmente por dois revisores independentes. As duplicatas foram identificadas e removidas por conferência direta entre os resultados obtidos nas bases de dados. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, publicados no período estabelecido e que abordassem adultos jovens praticantes de atividade física. Foram excluídos estudos com temática inadequada, que não contemplassem a população-alvo, que não envolvessem prática de atividade física, que apresentassem metodologia inadequada ou ausência de dados essenciais para análise.

A busca inicial resultou em 59 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e das etapas de triagem, 13 artigos compuseram a amostra final. O processo de seleção seguiu as recomendações do fluxograma PRISMA 2020, garantindo transparência, organização e rigor metodológico (Nagata *et al.*, 2022), conforme apresentado na Figura 1.

A extração e análise dos dados foram realizadas por meio de abordagem qualitativa descritiva. As informações dos estudos selecionados foram organizadas em tabelas no Microsoft Word®, contendo dados sobre autor, ano de publicação,

população ou amostra, instrumentos utilizados e principais resultados, possibilitando a síntese e interpretação crítica dos achados.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos científicos nas bases de dados.



Fonte: Autor.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A literatura recente identifica alta prevalência de distorções de imagem corporal e sintomas compatíveis com TDC em adultos jovens fisicamente ativos (Quadro 1).

Quadro 1 - Detalhamento dos artigos científicos incluídos na Revisão Integrativa

Autor(es)/Ano	Amostra	Instrumento(s)	Principais achados e conclusão
Costa et al. (2015)	Frequentadores de academias (SP)	Escala de atitudes frente ao exercício	Atitudes negativas associadas à insatisfação corporal.
Medeiros et al. (2017)	Mulheres de academia (RS)	BSQ	Alta insatisfação corporal e influência de padrões midiáticos.
Rossi et al. (2018)	142 praticantes (18-35 anos)	Questionário e EDI	32% apresentaram insatisfação corporal significativa.
Mastroianni et al. (2019)	210 universitários ativos	BDDE	38,5 % apresentaram risco de TDC; relação com uso de suplementos e dependência de exercício.
Corazza et al. (2019)	Usuários de academias (5 países)	Questionário; EAI; BDD-YBOCS	Insatisfação corporal e risco para transtornos alimentares associados à estética.
Bonfim et al. (2016)	Revisão de literatura (BR)	Revisão de literatura (BR)	Destaca o TDC como transtorno pouco diagnosticado; ressalta necessidade de estudos nacionais.
Fardouly e Vartanian (2016)	Revisão internacional	Análise de publicações	Redes sociais associadas ao aumento de insatisfação corporal e autocritica física.
Gruber e Pope (2016)	Fisiculturistas	Entrevistas; MDDI	Identifica a dismorfia muscular como subtipo do TDC relacionado ao ideal de corpo masculino.
Freire et al. (2020)	Praticantes de exercício (Brasil)	EAT-26; BSQ; AES	Insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares.
Autor(es)/Ano	Amostra	Instrumento(s)	Principais achados e conclusão

Oliveira e Almeida (2020))	Universitários brasileiros	BDDE	20 % apresentaram risco de TDC; associação com comportamento alimentar.
Wells et al. (2020)	Atletas de alto rendimento	Questionários clínicos	Recomenda triagem de TDC e distúrbios alimentares em esportes competitivos.
Nagata et al. (2022)	Adultos jovens brasileiros	MDDI	Validação do MDDI para o contexto nacional.
Soares et al. (2022)	Atletas de força	SATAQ-4; MDDI	Alta internalização de padrões estéticos e risco de dismorfia muscular.
Da Silva et al. (2022)	Praticantes de musculação (RS)	BSQ; QICA	Correlação positiva entre tempo de treino e insatisfação corporal.
Freire et al. (2023)	Praticantes de exercício (BR)	MDDI; EAI; ORTO-15	Dismorfia muscular previu dependência de exercício e ortorexia.
Oliveira et al. (2023)	Atletas de CrossFit (recreativo × competitivo)	Indicativo de MD	Atletas competitivos apresentaram maior risco de dismorfia muscular.
Ramos e Souza (2023)	Praticantes de musculação	Questionário; BDDE	25 % relataram preocupações excessivas com o corpo e aparência.
Dutra et al. (2024)	400 adultos fisicamente ativos	SATAQ-4 e BIS	Associação entre frequência de treino e insatisfação corporal.
Rück et al. (2024)	Adultos diagnosticados com TDC	Entrevistas clínicas; Y-BOCS; BDDE	Revisão clínica internacional; destaca comorbidades e impacto funcional.
Autor(es)/Ano	Amostra	Instrumento(s)	Principais achados e conclusão
Fontella et al. (2024)	Atletas brasileiros	Revisão sistemática	Alta prevalência de comportamentos de risco para TDC e transtornos alimentares.

Fonte: Autor

Os estudos de Corazza *et al.* (2019) e Freire *et al.* (2023) demonstram associação entre o transtorno dismórfico corporal, dependência de exercício e comportamentos obsessivos com o corpo. No contexto nacional, Oliveira e Almeida (2020) e Baião *et al.* (2023) reforçam o papel dos fatores culturais e sociais na intensificação da dismorfia muscular, especialmente entre homens jovens.

Além disso, Rück *et al.* (2024) destacam que o TDC impacta diretamente a autoestima e a funcionalidade, exigindo abordagens multiprofissionais e o uso de instrumentos clínicos validados. Desta forma, ressalta-se que há necessidade de estratégias educativas e preventivas voltadas ao público frequentador de academias, visando reduzir a vulnerabilidade emocional e os comportamentos de risco relacionados ao TDC.

A insatisfação com a aparência, transtorno dismórfico corporal (TDC) e dismorfia muscular em diferentes grupos de adultos jovens fisicamente ativos. Essas pesquisas incluíram frequentadores de academias, universitários, praticantes de musculação e atletas recreativos, abrangendo contextos nacionais e internacionais, conforme apresentado no quadro síntese da revisão (Costa *et al.*, 2015; Medeiros *et al.*, 2017; Rossi *et al.*, 2018; Corazza *et al.*, 2019).

Nos estudos realizados com frequentadores de academias, observou-se que a insatisfação corporal aparece como variável central. Costa *et al.* (2015) identificaram atitudes negativas relacionadas ao exercício em frequentadores de academias de São Paulo, associadas à insatisfação corporal. Da mesma forma, Medeiros *et al.* (2017), ao avaliarem mulheres de academias do Rio Grande do Sul por meio do BSQ, verificaram níveis elevados de insatisfação corporal influenciados por padrões midiáticos de beleza. Esses achados reforçam a relação entre ambiente fitness, pressão estética e autocrítica corporal.

Rossi *et al.* (2018), ao investigarem 142 praticantes de atividade física entre 18 e 35 anos, encontraram que 32% apresentaram insatisfação corporal significativa, evidenciando que a preocupação estética é frequente mesmo em indivíduos fisicamente ativos. Em paralelo, Mastroianni *et al.* (2019) relataram que 38,5% dos universitários ativos apresentaram risco de TDC, o qual se

associou ao uso de suplementos e à dependência de exercício, demonstrando que comportamentos de risco estão amplamente presentes entre jovens ativos.

A influência midiática, especialmente das redes sociais, foi destacada como fator relevante para a intensificação da insatisfação corporal. A revisão internacional de Fardouly e Vartanian (2016) apresentou evidências de que plataformas digitais favorecem a comparação corporal e a autocrítica. Em consonância, Corazza *et al.* (2019), em um estudo multicêntrico com usuários de academias de cinco países, associaram insatisfação corporal ao risco de transtornos alimentares voltados à estética. Tais achados reforçam que padrões corporais idealizados representam um fator de risco significativo para distorções da imagem corporal.

A literatura selecionada também evidenciou que o TDC permanece pouco diagnosticado, apesar do impacto clínico expressivo. Bonfim *et al.* (2016), em revisão nacional, reforçaram que o TDC é frequente, porém subidentificado nos serviços de saúde. Gruber e Pope (2016), ao investigarem fisiculturistas, mostraram que a dismorfia muscular constitui um subtipo do TDC caracterizado pela busca incessante por aumento de massa muscular, mesmo quando o indivíduo já apresenta níveis elevados de musculatura. Esse subtipo aparece associado ao ideal estético masculino e ao uso de estratégias extremas de modificação corporal.

Nos estudos com praticantes de exercícios no Brasil, Freire *et al.* (2020) observaram associação entre insatisfação corporal, risco de transtornos alimentares e atitudes inadequadas relacionadas ao exercício. Posteriormente, Freire *et al.* (2023) identificaram que a dismorfia muscular previu dependência de exercício e ortorexia em praticantes brasileiros, demonstrando que o comprometimento psicológico pode se manifestar simultaneamente em múltiplas dimensões do comportamento corporal e alimentar. Esses achados reforçam que o ambiente fitness pode potencializar comportamentos compulsivos.

Oliveira e Almeida *et al.* (2020) encontraram risco de TDC em 20% dos universitários avaliados, com associação significativa ao comportamento alimentar. Já Ramos e Souza (2023) observaram que 25% dos praticantes de musculação apresentaram preocupações excessivas com o corpo e a aparência. Esses estudos demonstram que, tanto no público universitário

quanto no de academias, jovens adultos constituem um grupo de elevada vulnerabilidade ao desenvolvimento de comportamentos dismórficos.

No contexto esportivo, Wells *et al.* (2020) destacaram a importância da triagem de TDC e distúrbios alimentares em atletas de alto rendimento, dado o risco aumentado nessa população. Fontella *et al.* (2024), em revisão sistemática, identificaram que atletas brasileiros apresentaram alta prevalência de comportamentos de risco para TDC. Em consonância, Soares *et al.* (2022) relataram elevada internalização de padrões estéticos e risco de dismorfia muscular em atletas de força, utilizando instrumentos como SATAQ-4 e MDDI. Esses resultados mostram que o ambiente competitivo amplia pressões estéticas e comportamentos disfuncionais.

Da Silva *et al.* (2022) identificaram correlação entre tempo de treino e insatisfação corporal em praticantes de musculação do Rio Grande do Sul, medida por BSQ e QICA. De forma complementar, Dutra *et al.* (2024), ao analisarem 400 adultos fisicamente ativos por meio de SATAQ-4 e BIS, encontraram associação entre maior frequência de treino e níveis mais elevados de insatisfação corporal. Esses achados indicam que ambientes voltados à estética corporal podem reforçar percepções negativas sobre o próprio corpo quanto maior o envolvimento com o exercício.

Os estudos incluíram uma variedade de instrumentos de avaliação, tais como BDDE, BSQ, MDDI, EAT-26, SATAQ-4 e inventários clínicos. Destaca-se o estudo de Nagata *et al.* (2022), que validou o MDDI para mulheres brasileiras, ampliando a aplicabilidade nacional para avaliação de dismorfia muscular. Além disso, Rück *et al.* (2024) descreveram características clínicas do TDC, com comorbidades e prejuízos funcionais, reforçando que o transtorno impacta não apenas a aparência percebida, mas também o funcionamento social e emocional do indivíduo.

De maneira geral, a síntese da literatura evidencia que sintomas relacionados ao TDC, à dismorfia muscular e à insatisfação corporal são prevalentes entre jovens adultos praticantes de atividade física, influenciados por fatores como redes sociais, padrões estéticos internalizados, ambiente de academia e expectativas de desempenho. A persistência desses fatores contribui para comportamentos prejudiciais, como uso de suplementos sem orientação, dietas rígidas, dependência de exercício e risco de ortorexia,

conforme descrito em diversos estudos da revisão (Freire *et al.*, 2020; Freire *et al.*, 2023; Soares *et al.*, 2022).

Os estudos revisados apontam a necessidade de ampliar pesquisas com amostras mais representativas do Brasil, com maior diversidade de gênero, modalidades esportivas e faixas etárias. Também se evidencia a necessidade de padronização dos instrumentos utilizados, uma vez que a variedade de escalas dificulta comparações diretas entre prevalências encontradas. A presença consistente de comportamentos de risco identificada na literatura reforça a importância de intervenções multiprofissionais, especialmente em ambientes fitness, conforme discutido em estudos nacionais e internacionais incluídos na revisão.

4 CONCLUSÃO

Os resultados mostraram que, embora o exercício seja benéfico, sua prática orientada por padrões estéticos rígidos pode favorecer distorções na percepção corporal, comportamentos alimentares inadequados e atitudes disfuncionais relacionadas ao treino.

Observou-se elevada prevalência de insatisfação corporal e risco para TDC entre frequentadores de academias, universitários e praticantes de musculação, evidenciando que a busca pelo “corpo ideal” permanece central nesses ambientes. A influência das redes sociais, a dependência de exercício, o uso inadequado de suplementos e padrões alimentares restritivos foram elementos recorrentes, indicando vulnerabilidade desse público a comportamentos de risco.

Os estudos analisados também destacaram que o TDC, apesar de causar prejuízos emocionais, sociais e funcionais, ainda é pouco reconhecido na prática clínica. Isso reforça a necessidade de maior atenção profissional à identificação precoce de sinais como insatisfação intensa com a aparência, rigidez corporal e comportamentos compulsivos. A atuação integrada de nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e médicos é essencial para promover práticas mais seguras e reduzir danos associados ao ideal estético.

Além disso, identificou-se a necessidade de ampliar pesquisas nacionais que considerem diferentes contextos socioculturais e perfis de praticantes, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção mais eficazes. Assim, esta revisão reforça a importância de abordagens educativas e de cuidado que valorizem a saúde integral e o bem-estar físico e psicológico, evitando que a prática de atividade física seja guiada por padrões estéticos inalcançáveis.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. C. S.; CAMPANA, A. N. N. B.; TAVARES, M. C. G. C. F.; FERREIRA, M. E. C. Adaptação e validação do SATAQ-4 para a população brasileira. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 32, p. 1–10, 2019. DOI: 10.1186/s41155-019-0130-8.
- BONFIM, G. W.; CORDEIRO, I. P.; BORGES, N. B. Transtorno dismórfico corporal: revisão da literatura. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 9, n. 2, p. 1–13, 2016. DOI: 10.4013/ctc.2016.92.09.
- CORAZZA, O.; SIMONATO, P.; DEMETROVICS, Z.; MOONEY, R.; VAN DE VEN, K.; ROMAN-URRESTARAZU, A.; RÁCMOLNÁR, L.; DE LUCA, I.; CINOSI, E.; SANTACROCE, R.; MARINI, M.; WELLSTED, D.; SULLIVAN, K.; BERSANI, G.; MARTINOTTI, G. The emergence of exercise addiction, body dysmorphic disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross-sectional study. **PLoS ONE**, v. 14, n. 4, 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0213060.
- DUTRA, R. P.; CASTRO, Y. M.; DE ALMEIDA, M. E. S.; PEDROZO, L. L.; DE SOUSA, J. V. T.; BASTOS, M.; DE CAMPOS, W.; PEREIRA DA SILVA, M. Association between the practice of fitness-related exercises and body image dissatisfaction in Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, 2024. DOI: 10.1590/1984-0462/2025/43/2023221.
- FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R. Social media and body image concerns: current research and future directions. **Current Opinion in Psychology**, v. 9, p. 1–5, 2016. DOI: 10.1016/j.copsyc.2015.09.005.
- FONTELLA, R. M.; NUNES, E. A.; PEREIRA, E. C.; LOPES, A. D. C.; TAVARES, L. A. M. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 18, n. 108, p. 76–98, 2024.
- FREIRE, G. L. M.; FIDELIX, Y. L.; FIORESE, L.; FORTES, L. S.; OLIVEIRA, D. V.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. Does Muscle Dysmorphism Predict Exercise Dependence and Orthorexia in Brazilian Exercise Practitioners? **Psicologia: Teoria e Prática**, v.25, n.1, 2023. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTPPA14384.
- FREIRE, G. L. M.; FIDELIX, Y. L.; FIORESE, L.; FORTES, L. S.; OLIVEIRA, D. V.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviours for eating disorders among Brazilian exercise practitioners. **PLoS ONE**, 2020; 15(6): e0234364. DOI: 10.1371/journal.pone.0234364.
- GRIFFITHS, S.; MURRAY, S. B.; TOUYZ, S. Extending the masculinity hypothesis: eating disorders in men and women. **Clinical Psychology Review**, v. 43, p. 95–105, 2016. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.09.001.

GRUBER, A. J.; POPE, H. G. J. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder in weightlifters. **International Review of Psychiatry**, v. 28, n. 5, p. 347–356, 2016. DOI: 10.1080/09540261.2016.1191446.

MASTROIANNI, K. M.; FISHER, A. C.; KOBALL, A. M.; JACKSON, B. S.; MALIK, J. A. Prevalence and correlates of body dysmorphic disorder in college students engaged in fitness activities. **Journal of American College Health**, v. 67, n. 6, p. 577–584, 2019. DOI: 10.1080/07448481.2018.1499651.

NAGATA, J. M.; JUNQUEIRA, A. C. P.; CATTLE, C. J.; CARVALHO, P. H. B.; BAGOLIN, V.; MURRAY, S. B.; COMPTE, E. J.; COSTA, T. M. B.; ALMEIDA, S. S.; LAUS, M. F. Validation of the Muscle Dysmorphic Disorder Inventory (MDDI) in Brazilian Women. **Body Image**, 2022; 41: 58–66. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.02.003.

OLIVEIRA, F. M.; ALMEIDA, M. A.; FRANÇA, A. R.; OLIVEIRA, T. R.; VASCONCELOS, T. C.; SANTOS, G. F. Transtorno dismórfico corporal e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 42, n. 5, p. 515–523, 2020. DOI: 10.1590/1516-4446-2019-0632.

OLIVEIRA, L. S.; GOMES, T. H.; SILVEIRA, A. T.; LIMA, A. C.; PERIN, L.; SOUZA, M. V. Comparison of the indicative of muscle dysmorphia among CrossFit athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 25, n. 1, 2023. DOI: 10.5007/1980-0037. 2023.e10742.

PHILLIPS, K. A. Body dysmorphic disorder: advances in research and clinical practice. **Oxford**: Oxford University Press, 2017.

RAMOS, A. L.; SOUZA, M. E. Prevalência de transtorno dismórfico corporal em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 112, p. 456–464, 2023.

RÜCK, C.; LINDNER, P.; FALK, A.; ANDERSSON, G.; NORDENFELDT, P.; SILFVERLIN, P.; CARLBRING, P. Body dysmorphic disorder: clinical features, neurobiology, and treatment outcomes. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, p. 1–15, 2024. DOI: 10.3389/fpsy.2024.01421.

SOARES, J. L. C. K. B.; SANTOS, A. R.; MEIRELES, A. C.; ROCHA, L. F.; ALMEIDA, M. A. Distúrbios alimentares e de imagem em atletas de força. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e346111537673, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37673.

VEALE, D.; BEWLEY, A. Body dysmorphic disorder. **BMJ**, London, v. 368, m696, 2020. DOI: 10.1136/bmj.m696.

WELLS, K. R.; BAUMAN, A. E.; GRIFFITHS, S.; KELLY, B.; LOY, C.; MCGILL, A.; O'HARE, E.; SLATER, G.; TAYLOR, N. F. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. **British Journal of Sports**

Medicine, v. 54, n. 21, p. 1247–1258, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101813.