

Vigorexia, overtraining ou síndrome de Adônis

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:22/11/2013

Vigorexia, ou transtorno dismórfico muscular, um subtipo do transtorno dismórfico corporal, é um distúrbio já classificado como uma das manifestações do espectro do transtorno obsessivo-compulsivo. Em certos aspectos, vigorexia e anorexia nervosa são desordens semelhantes, na medida em que interferem na visão desvirtuada que os portadores têm do próprio corpo. Diante do espelho, anoréxicos esqueléticos e desnutridos se enxergam obesos, e os vigorexicos se veem fracos, magrinhos, franzinos, apesar de fortes e muito musculosos. A autoimagem distorcida leva os portadores de vigorexia à prática exagerada de exercícios físicos, em busca do corpo perfeito de acordo com os padrões de beleza impostos pelos valores da sociedade contemporânea. Essa insatisfação constante com o próprio corpo e com a massa e força musculares faz com que incorporem novos hábitos e comportamentos à sua rotina de vida. Vigorexicos passam horas e horas nas academias, sempre aumentando a carga dos exercícios. Paralelamente, introduzem alterações na dieta constituída basicamente por proteínas, passam a consumir suplementos alimentares sem orientação e recorrem ao uso de esteroides e anabolizantes. Como o corpo que consideram perfeito é um ideal inatingível, em razão dos sentimentos de inferioridade e da visão deformada da própria aparência, essas pessoas estão mais sujeitas a desenvolver quadros de depressão e ansiedade. Também chamada de overtraining, ou síndrome de Adônis, em referência ao deus grego da beleza, a vigorexia acomete mais os homens entre 18 e 35 anos. Isso não quer dizer que as mulheres não desenvolvam esse tipo de transtorno. Sintomas Em geral, os sinais e sintomas da vigorexia estão associados à imagem negativa e distorcida que o paciente tem do próprio corpo. Os mais importantes são cansaço, inapetência, insônia, ritmo cardíaco alterado mesmo em repouso, dores musculares, tremores, queda no desempenho sexual, irritabilidade, depressão, ansiedade e desinteresse por atividades que não estejam ligadas ao treinamento intensivo para atingir o que consideram ser o corpo perfeito. A luta por esse objetivo se reflete na vida social, familiar e profissional. A pessoa se afasta dos parentes, amigos e colegas de escola ou de trabalho. Sua atenção está toda voltada para a prática de exercícios. Na verdade, ela não se interessa por nenhuma atividade ou relacionamento que possam interferir em seu propósito de treinar duro durante todo o tempo. Diagnóstico A vigorexia é uma desordem emocional ainda não catalogada nos manuais de classificação CID.10 e DSM.IV como um transtorno específico. Por essa razão, os critérios para o diagnóstico não foram bem estabelecidos. Em geral, o especialista leva em conta alguns aspectos do comportamento, como a preocupação exagerada com o corpo e a necessidade compulsiva de manter um plano rigoroso de exercícios físicos e uma dieta alimentar rígida para atingir a forma física considerada perfeita. Tratamento O tratamento é multidisciplinar, envolve médico, psicoterapeuta, nutricionista, preparador físico, professores de educação física. A pessoa não precisa abandonar totalmente a prática de exercícios, mas o treinamento deve ser orientado por profissionais com experiência na área. A terapia cognitivo-comportamental é um recurso eficaz para o paciente identificar as distorções do comportamento e restaurar a autoimagem e a autoconfiança. Outra medida essencial é convencê-lo de que deve abandonar o uso de anabolizantes e de outras substâncias equivalentes,

porque provocam efeitos adversos, como atrofia dos testículos, disfunção erétil e infertilidade, patologias que podem ser irreversíveis. Em alguns casos, pode ser necessário recorrer ao uso de medicamentos (inibidores seletivos de recaptção de serotonina) para controle da ansiedade, depressão e dos sintomas obsessivo-compulsivos. Portadores de vigorexia raramente admitem sua condição. Por isso, o diagnóstico e o início do tratamento costumam ser instituídos tardiamente.

Recomendações Alguns comportamentos podem ser sinais de que existe um processo de vigorexia em curso. Por isso, a pessoa deve procurar assistência médica se: * demonstra sentimentos de inferioridade e de insatisfação com a aparência; * tem vergonha do corpo e procura escondê-lo debaixo de roupas excessivamente largas; * acha que está magra demais, apesar de os colegas elogiarem sua forma física; * não aceita convites para uma festa, por exemplo, porque não troca nenhum programa pela oportunidade de fazer exercícios na academia. Este conteúdo foi acessado em 22/11/2013 - drauziovarella.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.