

## Vigorexia: Forma física acima de tudo

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/07/2008

A vigorexia é um dos extremos da preocupação exagerada com a forma física. Enquanto a anorexia e a bulimia são mais freqüentes em mulheres, que deixam de se alimentar ou comem para depois vomitar porque acreditam estar gordas, a vigorexia afeta mais os homens que desejam desenvolver seus músculos. Saiba mais...

A vigorexia é um dos extremos da preocupação exagerada com a forma física. Enquanto a anorexia e a bulimia são mais freqüentes em mulheres, que deixam de se alimentar ou comem para depois vomitar porque acreditam estar gordas, a vigorexia afeta mais os homens que desejam desenvolver seus músculos. A vigorexia associa beleza com músculos definidos e é um transtorno vinculado a problemas de personalidade. Conseguir um corpo perfeito é prioridade para milhões de pessoas ao redor do mundo que querem ficar dentro dos padrões de beleza estabelecidos pelo cinema, moda, televisão, publicidade, amigos, etc., e transformam esse objetivo em escravidão. A vigorexia não tem relação com a prática regular e saudável de esportes, nem com o culturismo, a prática de exercícios físicos dirigidos ao excessivo desenvolvimento dos músculos. No entanto, entre os seguidores do culturismo costuma haver pessoas com vigorexia. Homens jovens, sem maturidade e com baixa auto-estima são principais vítimas da vigorexia, mas os casos entre as mulheres têm sido mais freqüentes. Assim como quem sofre de anorexia e bulimia, as pessoas com vigorexia precisam de tratamento médico e psicológico. **Sacrifícios** As pessoas com complexo de Adônis consideram que todos os sacrifícios são pouco para conseguir um corpo perfeito. É uma corrida sem fim, porque a imagem vista no espelho por alguém com vigorexia é sempre a de uma pessoa sem músculos e sem qualquer atrativo físico. Essa corrida para obter o corpo perfeito começa com dependência doentia da academia e da prática de esportes, com mudança de dieta, baseada em proteínas e carboidratos e, freqüentemente, com o consumo de anabolizantes e esteróides. A auto-estima diminui, e a necessidade de fazer atividade física o tempo todo afasta a pessoa com vigorexia dos amigos, da família, do trabalho e de qualquer outra atividade. Ela se torna um ser introvertido e fechado. A frustração que acompanha a vigorexia pode explodir em episódios de grande violência. Isso acontece principalmente quando o entorno socio-cultural elogia um homem atlético, forte e temido. **Má saúde física** Ao contrário do que se pensa, uma pessoa com vigorexia não está fisicamente saudável. Ossos, tendões, articulações e músculos sofrem conseqüências do exercício excessivo, e lesões são freqüentes. Diante da dor produzida pela forte intensidade da atividade física, o corpo libera endorfinas para reduzi-la. A quantidade de endorfinas aumenta proporcionalmente ao tempo dedicado aos exercícios, tornando a pessoa "viciada" nesta substância e, com isso, em academia. A alimentação pobre em gorduras e rica em carboidratos e proteínas causa transtornos metabólicos, que se agravam com o uso de anabolizantes e esteróides. Problemas cardíacos, renais e hepáticos, retenção de líquidos e atrofia testicular são apenas alguns dos distúrbios associados à vigorexia. **Prevenir e curar** As crises de auto-estima e pânico em fracassar costumam começar na adolescência, por isso é fundamental orientar o jovem sobre a prática saudável de uma série de atividades, entre elas o esporte. Com a atividade física, o jovem aprende a diferença entre procurar boa imagem de si mesmo, o que é bom, e se prender a um determinado modelo sociocultural, que pode levar à frustração e se transformar

em uma doença. Geralmente, a vigorexia afeta homens entre 18 e 35 anos, mas em muitos casos os problemas que levam à obsessão pelo desenvolvimento dos músculos começam na puberdade. Resgatar a auto-estima é fundamental para a pessoa com vigorexia. Trata-se de recuperar a imagem e modificar comportamento e hábitos para poder se aceitar de novo. O tratamento psicológico deve ser acompanhado de orientação médica sobre alimentação e desintoxicação de produtos como anabolizantes e esteróides. A atividade física não deve ser cortada, mas é preciso reduzir gradativamente o tempo e intensidade de exercício. Fonte: Portal da Educação Física Fonte imagem: <http://pt.wikipedia.org>