Vigorexia, um perigo ainda maior no verão

Educação Física

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

Postado em:19/10/2015

Por Viviane Bevilacqua As academias já estão ficando lotadas. Todo mundo quer ficar com o corpo sarado para desfilar pelas praias e piscinas nos meses de calor. Até aí nada de errado. Os problemas começam quando os exercícios físicos e o corpo perfeito (ou musculoso, dependendo do gosto de cada um) vira uma obsessão. Aí, claro, já deixou de ser saudável. Esta busca insana por uma perfeição inalcançável tem um nome na medicina: vigorexia. E atinge pessoas de todas as idades e classes sociais. Ficar com o corpo definido é um desejo de muita gente, especialmente entre os jovens, ainda mais em cidades à beira-mar, pois os corpos “saradões” ficam mais expostos e sujeitos às críticas alheias. Para estar bem no verão, muita gente abusa dos exercícios físicos nos meses que antecedem a estação. Junto com cargas elevadas de exercícios _ muitas vezes sem acompanhamento de um professor da área _ vêm as dietas radicais e, em alguns casos, as “bombas” (esteroides e anabolizantes), verdadeiros venenos para o organismo. A obsessão por um corpo sarado _ a Vigorexia ou Transtorno Dismófico Muscular _ deve ser tratada, explica a psicóloga Carla Ribeiro, pois se trata de um comportamento compulsivo. Quem sofre deste mal acredita que o resultado da malhação nunca está bom, e se preocupa em ficar com a estrutura muscular cada vez mais definida. E nunca fica feliz e satisfeito, pois cada vez que olha no espelho fica desapontado com o que vê. “Esta pessoa está doente psicologicamente, mas dificilmente ela reconhece isso”, diz a especialista. Os principais sintomas do transtorno são dores musculares, excesso de cansaço, fome, irritabilidade e principalmente ansiedade. “O indivíduo desenvolve sintomas obsessivos compulsivos. Quanto mais se exercita mais fica insatisfeito. Se sente inferior aos outros, e a ansiedade pode desencadear uma depressão”, diz Carla. O tratamento da pessoa vigoréxica depende essencialmente dela querer mudar de vida, e se aceitar como é, sem buscar a inatingível perfeição.

Este conteúdo foi acessado em 19/10/2015 - site Clicrbs. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.