



## **Vigorexia - preocupação exagerada com a aparência física**

A Vigorexia ou Síndrome de Adônis caracteriza-se pela exagerada preocupação com a forma física. Pessoas acometidas desta síndrome, apresentam uma auto-imagem distorcida, mesmo fortes fisicamente, ao se visualizarem em espelhos, por exemplo, se sentem fracos, de maneira similar aos acometidos de anorexia, que ao se verem, sempre consideram-se acima do peso.

As duas doenças promovem a distorção da imagem que os pacientes têm sobre si mesmos: os anoréxicos nunca se acham suficientemente magros, os vigorexícos nunca se acham suficientemente musculosos.

A vigorexia ocorre quando o volume e a intensidade dos exercícios físicos praticados excedem a sua capacidade de recuperação. São pessoas com exacerbada preocupação em ficarem fortes a qualquer custo, apesar dos portadores desse transtorno serem bastante musculosos, passam horas na academia malhando e ainda assim se consideram magros e até esqueléticos. Uma das observações psicológicas desses pacientes é que têm vergonha do próprio corpo, recorrendo assim aos exercícios excessivos e as “fórmulas mágicas” para acelerar o fortalecimento, somado à descontrolada ingestão de suplementos alimentares, estereóides e anabolizantes.

Tais indivíduos, além de perseguirem o volume muscular por todos os fins e com intensidade, passam também, correspondentemente, a apresentarem comportamento depressivo quando perdem volume muscular por algum motivo (uma infecção ou um acidente limitante do exercício ou alimentação, por exemplo), ou quando por algum fator não conseguem realizar o treino, chegam a sentirem-se culpados, mesmo que os empecilhos estejam relacionados a condições climáticas, físicas limitadoras ou mesmo inadequações circunstanciais do dia-a-dia.

Outros sintomas podem ser gerados em função do abuso de atividades físicas e alimentação desregular, tais como: lesões musculares, doenças cardíacas, renais e hepáticas, retenção de líquidos, insônia, maior susceptibilidade a infecções, fraqueza, fadiga e dores musculares persistentes, ritmo cardíaco elevado mesmo em estado de repouso, perda de apetite, desinteresse sexual e depressão, entre outros.

A situação pode se agravar com o uso de anabolizantes para o aumento da massa corpórea, pois estes podem provocar problemas cardiovasculares, câncer de próstata e diminuição dos testículos.

Além de tais prejuízos orgânicos, os vigoréticos também podem apresentar sinais emocionais como sentimento de inferioridade, desmotivação, irritabilidade, etc.

Geralmente, a Síndrome de Adônis acomete predominantemente indivíduos do sexo masculino, entre 18 e 35 anos, mas em muitos casos os problemas que levam à obsessão pelo desenvolvimento dos músculos começam na puberdade, devido às crises de auto-estima e aceitação, por isso é fundamental orientar o jovem sobre a prática saudável de uma série de atividades, entre elas o esporte. Com o exercício físico, o jovem aprende a diferença entre procurar boa imagem de si mesmo, o que é satisfatório, e não a se prender a um determinado modelo sociocultural, que pode levar à frustração e se transformar em uma patologia.

O desejável ao ser humano moderno é estar moderadamente preocupado com seu corpo, sem que essa preocupação se converta numa obsessão. Não é saudável se submeter aos padrões impostos pelas revistas e pelas propagandas publicitárias, mas sim, estar satisfeito consigo mesmo, valorizar-se e aceitar-se como é.

Assim será evitada a escravização aos padrões de beleza física e a busca da “perfeição” que a sociedade tanto divulga, fatores estes que têm possibilidade de se converterem em autênticas doenças emocionais, acompanhadas de severa ansiedade, depressão, fobias e comportamentos compulsivos.

É preciso estar atento para diagnosticar a vigorexia e ter cuidado para não categorizar as pessoas pelo simples fato da prática de exercícios e ou vaidade, pois as atividades orientadas por um profissional gabaritado, com indicação

médica, terapêutica, recreativos e ou de condicionamento continuam sendo recomendados para manter a saúde e melhorar a qualidade de vida.

Para ser diagnosticada a síndrome é preciso considerar a existência de sofrimento significativo, decorrente da obsessão e insatisfação com o corpo, impedindo uma vida “normal”. Muitas vezes abandonam suas atividades e se isolam em academias dia e noite, se pesam várias vezes por dia e realizam contínuas comparações com outros companheiros de academia.

Ao identificar um vigorexico, o psicólogo pode aplicar medidas que fazem com que o indivíduo se conscientize que a preocupação com o corpo é bem vinda, mas a demasia é prejudicial.

O tratamento psicológico obterá melhor resultado se houver acompanhamento e orientação médica e nutricional, para proporcionar uma balanceada alimentação e desintoxicação de produtos nocivos, como anabolizantes e esteróides. É recomendado que a atividade física não seja eliminada, mas é preciso reduzir gradativamente o tempo e intensidade dos exercícios. Resgatar a auto-estima é fundamental para a pessoa com esta síndrome. Trata-se de recuperar a imagem, modificar o comportamento e sentimentos para adquirir uma nova percepção de si mesmo.

**Talita Cristina da Silva Oliveira**

[talita@clinicaequillybryo.com.br](mailto:talita@clinicaequillybryo.com.br)

[www.clinicaequillybryo.com.br](http://www.clinicaequillybryo.com.br)

(11) 2771-8729 / 8093-7362

Psicóloga - CRP: 06/95345