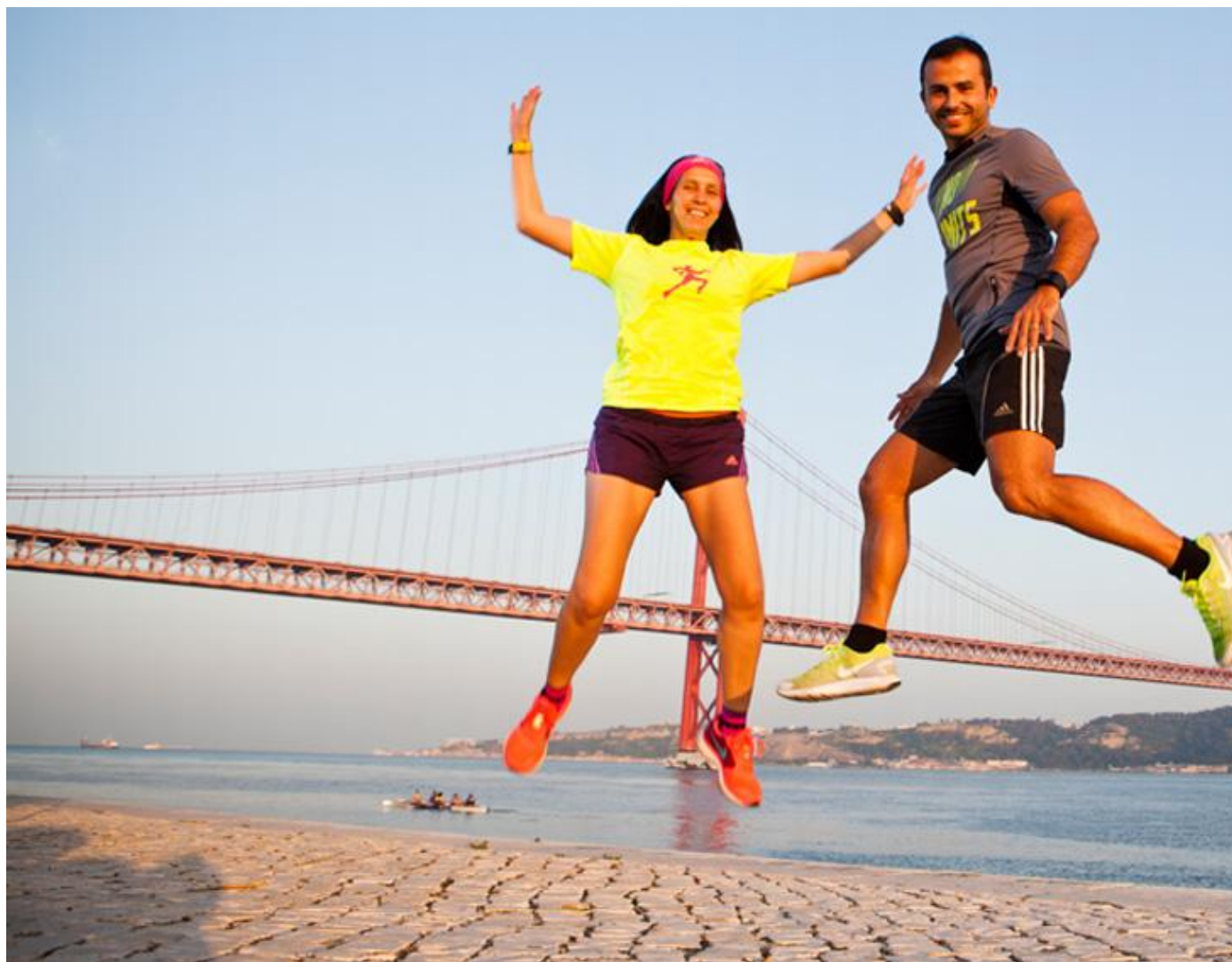


NOTÍCIAS MAGAZINE

Saúde

Na saúde e na doença



Por: Ana Pago 12/05/2014 - 13:49 • Fotografia: Reinaldo Rodrigues/Global Imagens

O exercício físico faz bem. Mas há que respeitar os limites do corpo. Conheça a fronteira.

Passam horas a puxar ferro. Veem-se pequenos e vulneráveis mas fariam Adónis tremer de inveja. A compulsão para o exercício chama-se vigorexia e, felizmente, não são muitos os que a levam às últimas consequências. Até porque os benefícios do treino dependem de uma coisa essencial: respeitar os limites do corpo.

O calor demorou, mas não falhou e, com ele, a vontade de derreter as reservas acumuladas de enchidos, pão, feijoadas, bolos ricos, queijos, bebidas espirituosas e chávenas de cacau quente do inverno. Biquínis reduzidos pedem barrigas lisas e glúteos firmes. A afluência aos ginásios dispara. E é neste ponto que os desportistas de última hora olham com reverência para as carnes tonificadas de quem não prevaricou o resto do ano, sem desconfiarem que, de entre a malta viciada em vigor, alguns sofrem de uma perturbação tão grave como a obesidade. É a vigorexia, compulsão para o exercício físico que tem mais que ver com uma imagem distorcida do corpo do que com hábitos de vida saudável.

«A vigorexia é o nome informal para um subtipo de transtorno dismórfico corporal que se traduz numa preocupação persistente e excessiva, associada a sentimentos de culpa e vergonha, por não se ter o corpo suficientemente forte, grande ou musculado», explica Fernando Lima Magalhães, psicólogo clínico especializado em transtorno dismórfico corporal e vigorexia. Ao contrário dos anorécticos, que se veem como obesos mesmo se os ossos se evidenciam na pele, os vigoréticos sentem grande ansiedade em mostrar o corpo e evitam situações em que possam ser observados ou avaliados. Muitos fazem do ginásio segunda casa, tão focados em obter uma silhueta perfeita que chegam a provocar lesões a si mesmos. Nos casos mais extremos, recorrem a esteroides anabolizantes e a outras drogas potencialmente fatais para aumentarem o volume muscular.

«Ao pensamento obsessivo de que estão magros ou pequenos, ainda que na realidade sejam mais fortes do que a média, os vigoréticos respondem com comportamentos repetitivos como musculação ou corridas, ao ponto de prejudicarem a vida pessoal e profissional – por exemplo, faltando ao trabalho para ir ao ginásio», traduz o especialista. A experiência diz-lhe que parece haver um conjunto de fatores associados à vigorexia: uma certa disposição genética para pensamentos obsessivos, personalidades perfeccionistas, experiências sociais negativas ou *bullying* podem desencadear o medo excessivo da rejeição ou da desaprovação. Tudo depende, depois, de como cada um vive a atividade física, sem ter necessariamente que ver com a intensidade com que a pratica: correr a maratona porque se gosta é diferente de sumir-se para a casa de banho do emprego para fazer cem flexões de braços quando ninguém está a ver.

Pedro Cruz, analista de mercados de eletricidade, é um desses casos de perfeccionismo aplicado a tudo o que faz. A extrema disciplina permitiu-lhe passar de miúdo gordo a homem esculpido, todo ele agilidade e fibra, capaz de recusar uma noite de copos para ir nadar cedo na manhã seguinte. O rigor desportivo intensificou-se em 2009, quando deixou de fumar. «Sabia que tinha de ter cuidado com a alimentação e fazer exercício, por isso desde então que tento comer bem e controlar o peso, sem grandes dramas.» A atividade física tornou-se um vício, a ponto de se levantar de madrugada para ir correr mesmo quando está em viagens de férias.

«Gosto que o exercício seja duro, gosto de me superar. Às vezes sinto os músculos muito cansados e, nesses momentos, reduzo a intensidade porque o risco de lesões

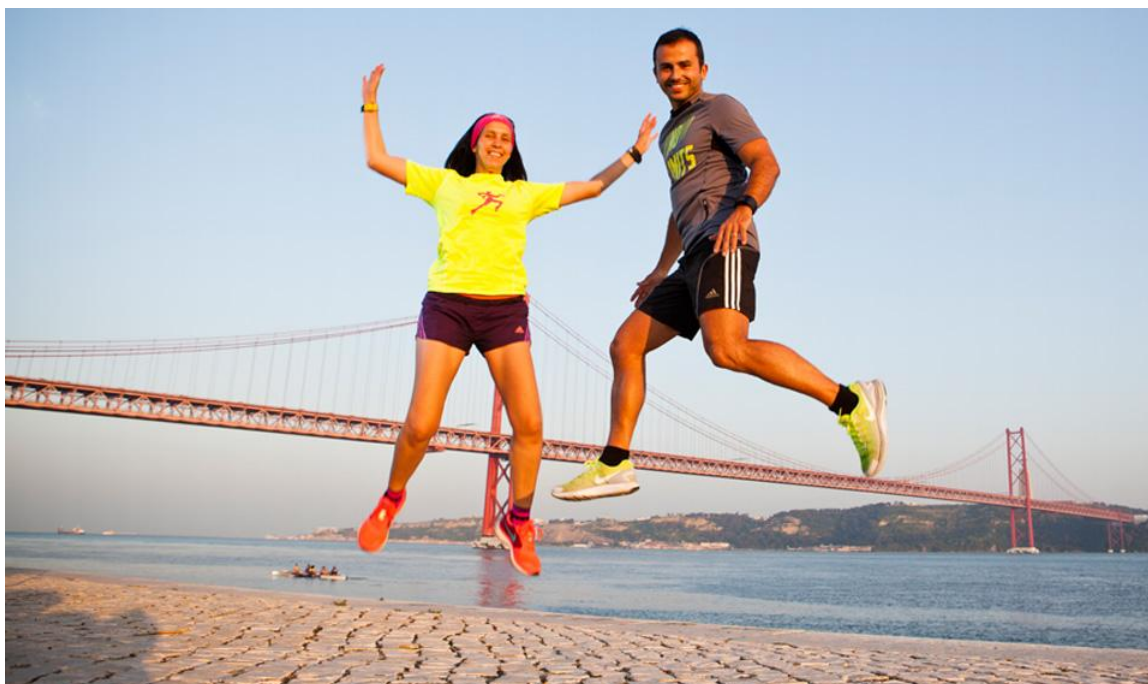
aumenta. Mas não consigo parar», reconhece. Nos dias de semana, Pedro corre dez quilômetros junto ao Tejo ou no Monsanto, gozando o relaxamento mental que se segue ao esforço. Aos fins de semana faz BTT e está agora a aprender a surfar. Nunca se tentou a consumir anabolizantes ou quaisquer outros suplementos, tão-pouco considera que os atletas ocasionais, mesmo que se exercitem todos os dias, cheguem sequer perto da fronteira do pouco saudável. «Treino para me sentir melhor, porque gosto de estar em boa forma. Se não faço o meu exercício do dia parece que me falta qualquer coisa, fico inquieto e a acusar excesso de energia.»

Foi em 1993 que o psiquiatra norte-americano Harrison G. Pope, da Faculdade de Medicina de Harvard, Massachusetts, usou pela primeira vez o termo vigorexia ou síndrome de Adónis, numa referência à divindade grega de rara beleza masculina que pôs Afrodite e Perséfone em guerra pelo seu amor. Pope investigou nove milhões de americanos, que então se exercitavam em ginásios, e aferiu que pelo menos um milhão estaria afetado por um distúrbio emocional responsável por desfazer a imagem real do seu ideal de musculatura, um problema que, regra geral, arranca na adolescência, altura de grande insatisfação com o corpo. Ao mesmo tempo que concluía que as mulheres preferem a estrutura do homem comum, o psiquiatra determinou que a maioria dos homens acredita que o seu próprio corpo devia ter, idealmente, mais 13 quilos do que os que na realidade possui.

«A sociedade tem uma forte influência em fazer crer que as pessoas devem representar um papel e cumprir determinados requisitos», avisa Fernando Lima Magalhães, atribuindo-lhe parte da culpa pela vigorexia. Mensagens advogando que um homem verdadeiro tem músculos fortes, ou que a mulher de sucesso é magra e esbelta, são divulgadas e aceites em massa. E isso começa desde os brinquedos (os bonecos heróis são todos musculados) até ao cinema, publicidade e revistas. «O resultado é uma indústria que alimenta crenças pouco realistas sobre a beleza, o que nos faz sentir inseguros acerca do nosso corpo», sustenta.

Pedro Almeida, *personal trainer* da academia Treino em Casa, concorda com o psicólogo neste ponto: «Os padrões de beleza dão como referência os modelos e artistas famosos, com aparências magras e sem imperfeições. É normal que muitos jovens tentem ter um corpo perfeito, levando essa busca ao extremo.» Se não for acompanhada corretamente, a demanda pode assumir contornos clínicos que resultam em doenças como a anorexia, bulimia e vigorexia, todas elas caracterizadas por uma obsessão com o corpo, deficiente autoestima, alterações drásticas de dieta e tendência para a automedicação. Depois, enquanto a anorexia e a bulimia afetam sobretudo as mulheres, que se acham obesas e recorrem a diuréticos e laxantes, a vigorexia causa mais estragos entre os homens, adeptos dos anabolizantes e da malhação intensa para reverterem a imagem de fraqueza que têm de si mesmos.

«Tal como as vitaminas, o exercício em excesso ou em défice é mau para a saúde. Daí a importância de as pessoas fazerem avaliações físicas regulares (o ideal é uma vez por mês), de modo a perceberem o seu estado físico e terem atenção aos sintomas de sobre-treino», acentua o treinador, para quem a palavra-chave é equilíbrio. «O limite é o exercício não estar acima de tudo na vida, mas ser um complemento fundamental para viver melhor. Se focarmos as pessoas no que as faz felizes, adequarmos o programa a cada indivíduo e alinharmos o treino, a alimentação e o repouso, conseguimos fazê-las atingir os seus objetivos sem lhes pôr em causa a saúde.



Marta Andrade exercita-se com o personal trainer Pedro Almeida.

Marta Andrade achou-se como peixe na água quando começou a nadar há uma década, após ter sido ginasta até aos 15 anos e passar outros tantos sem fazer exercício. «Foi o meu primeiro grande vício», confessa a investigadora científica. «Comecei por nadar três vezes por semana e cheguei até às seis. Não havia um dia que faltasse, mesmo que estivesse uma trovoadas gigantesca e o sofá chamasse por mim. A cabeça não me deixava ficar em casa.» Mais tarde, em 2011, inseriu o treino localizado com Pedro Almeida na sua prática diária e começou a correr no ano seguinte. Hoje faz natação às quartas e sextas-feiras, corre às terças, quintas e fins de semana, tem a sessão com a Treino em Casa uma vez por semana (com trabalhos de casa marcados até à sessão seguinte) e nem sempre cumpre as segundas-feiras de descanso.

«Sem dúvida que por vezes exagero. Toda esta atividade física ocupa-me as noites durante a semana, há dias em que chego a casa depois das 23h00. Já deixei de ir a festas de aniversário ou jantares para poder nadar, e comprometo muitas vezes os meus fins de semana para poder correr», admite Marta, cuja maior motivação é o bem-estar físico e psicológico que sente enquanto pratica desporto. A lesão na cartilagem do joelho direito, que tem há cerca de ano e meio, incomoda-a. Fá-la parar nas fases mais críticas, mas nem isso a impede de trocar a corrida pela natação (mais suave para os joelhos) ou de fazer reforço muscular com o personal trainer, que a exercita utilizando o peso do corpo em vez de máquinas. «Na verdade, devia reformular todo o meu plano de treinos atual, por exemplo deixar de correr, mas quem me para? Não é nada fácil largar um vício. Chegar a casa e sentar-me no sofá a ver televisão não é opção para mim.»

José Pedro Castro, professor de Filosofia, conhece bem este ímpeto energizante. A genética ajuda-o a cumprir os objetivos a que se propõe: se a mãe, de 88 anos, diz sentir-se com 50, o filho de 57 tem a idade mental de 30 e uma pedalada que poucos jovens igualam, incluindo fazer 1500 abdominais, oito quilómetros de corrida e várias repetições disto e daquilo após um dia de trabalho, seis vezes por semana. Ser teimoso também abona a seu favor: o médico recomendou-lhe uma operação a duas

artroses na zona dos meniscos internos, incrivelmente dolorosas, e José decidiu que só a faria se não pudesse evitar. Começou então a exercitar-se três vezes por semana no Bootcamp Portugal (treino de *fitness* ao ar livre baseado no conceito militar) para muscular a zona afetada, aumentou a carga para os seis treinos após partir um pé e hoje só falha quando o rei faz anos.



O Bootcamp é um espaço de alegria e equilíbrio para José Pedro Castro.

«Não gosto da palavra vício. Vício é fumar e beber, e o exercício só é vício quando se faz duas a três horas de ginásio e se usa anabolizantes», desfere. Para ele, o Bootcamp é alegria, um lugar de equilíbrio. «Se a maioria das pessoas não faz o mesmo, porque prefere estar à mesa a comer alarvemente, o problema é delas.» José cultiva uma máxima do filósofo grego Sócrates, segundo a qual «nenhum cidadão tem o direito de ser um amador em matéria de treino físico; que desgraça é, para o homem, envelhecer sem nunca ver a beleza e a força de que o seu corpo é capaz». No que lhe diz respeito, brinca dizendo que se reencontrou graças aos joelhos: «é um instrumento precioso e não há como o Bootcamp para afiná-lo. «É uma recruta permanente, tão surpreendente como viajar de mochila às costas. A certa altura, a pessoa vai quer faça frio, chuva, neve, granizo.» O próprio limiar da dor aumenta com a prática. «Eu já mal dou pela minha.» Vi-me no futuro, dependente, e decidi que não seria uma gelatina.» O corpo é um instrumento precioso e não há como o Bootcamp para afiná-lo. «É uma recruta permanente, tão surpreendente como viajar de mochila às costas. A certa altura, a pessoa vai quer faça frio, chuva, neve, granizo.» O próprio limiar da dor aumenta com a prática. «Eu já mal dou pela minha.»

Autores como Grossman e Quinion, que estudaram a fundo a vigorexia e identificaram vários casos entre praticantes de *bodybuilding* (ainda que não haja uma correlação direta), arriscam que só cerca de dez por cento dos fãs do exercício poderão ser considerados vigoréticos (apesar de não haver números concretos) e associam-na aos homens, apesar de também afetar mulheres. Para Graça Vilar, diretora do Serviço de Planeamento e Intervenção do SICAD (o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências), já não se trata apenas de acreditarem que ter músculos acima da média lhes garante a atenção das mulheres e dos pares masculinos. Para muitos, é uma resposta à virilidade que

sentem ameaçada pela igualdade entre sexos: elas até podem suplantá-los nas empresas, na ciência, no sustento da casa, mas nunca serão capazes de levantar 150 quilos. A psiquiatra chama ainda a atenção para o facto de a vigorexia não ser uma perturbação recente: «A sua atenção na comunidade científica é que se tornou mais atual, pelas consequências nefastas que acarreta para a saúde destes indivíduos», aponta, referindo-se ao abuso de substâncias nos casos mais extremos, «frequentemente esteroides androgénicos anabolizantes, estimulantes e diuréticos».

José Guimarães, profissional de marketing digital além de trabalhar na Pro Runner (uma loja de artigos para corrida), não menospreza este efeito aditivo do exercício que, no seu caso, se deve unicamente às endorfinas libertadas no organismo. «Nunca tomei químicos perigosos para melhorar a minha performance», garante o desportista, assumidamente viciado em correr todos os dias. «Quando comecei a sentir os efeitos do exercício físico constante, uma das primeiras coisas que fiz foi deixar alguns alimentos perigosos e ingerir outros mais saudáveis. Os suplementos fazem parte da dieta, em particular os multivitamínicos e a proteína, importante para a recuperação muscular. E tenho sempre em conta que não somos máquinas perfeitas. Saber escutar o corpo e respeitar os limites faz toda a diferença entre uma evolução lenta, mas constante, e outra que muito provavelmente terá repercussões graves mais tarde.»



José Guimarães não dá descanso ao exercício: corrida, natação, bicicleta, ginásio.

O plano de treinos de José não só não contempla dias de descanso como, na maior parte das vezes, inclui dois por dia, seja no ginásio, na piscina, na bicicleta ou na corrida, a menina dos seus olhos desde que a experimentou em 2011. Em quatro meses perdeu 15 quilos – ficou com 73 – e ganhou uma alma nova ao especializar-se em equipamento, motivação e métodos de treino, que divulga no seu blogue De Sedentário a Maratonista. Hoje corre maratonas, faz triatlos, *trail running* (correr em trilhos na natureza) e sonha com o Ironman, um triatlo de fogo que inclui 3,8 km de natação, 180,2 km de ciclismo e 42,2 km de corrida, com tempo limite de 17 horas.

Tudo, nele, é exercício, mas procura não stressar se um afazer o impede de treinar por alguma razão: «Não podemos ser obcecados ou corremos o risco de que algo saudável se torne perigoso para a saúde.» Estabelecer um paralelismo entre essa prática e a sua vida diária é uma aprendizagem que tenta aplicar pessoalmente e partilhar com quem o rodeia.



João Duarte treina seis dias por semana e adora a sensação de descarregar o stress.

João Duarte, consultor de comunicação e *public affairs*, também prefere chamar-lhe um modo de vida. «Não vejo o exercício como um hobby, um vício ou uma obrigação, é uma necessidade básica como comer e dormir. Faz parte do que sou», conta, ele que treina seis dias por semana, às vezes sete, e adora aquele momento de descarregar o stress – o corpo atlético vem por acréscimo. «Nos dias em que faço ginásio ou natação, acordo às 06h45 para estar no local às 07h15, treino uma hora e vou trabalhar. Nos dias de corrida acordo às 06h00, para fazer 20 a 25 quilómetros, e quando tenho viagens de trabalho chego a acordar às 04h00 ou 05h00 para ir correr antes de apanhar o avião. A minha mulher diz que sou maluco mas, se há um dia em que era suposto fazer exercício e não consigo, sinto-me mole, mais irritado e com menos energia.»

Nas férias, longe de abrandar o ritmo, João pesquisa ginásios e locais para correr perto dos hotéis, nada 50 minutos diários na praia e faz a alimentação saudável do costume: uma dieta rica em proteínas que ajudam à recuperação muscular (ovos, peixe, carnes brancas), muitas frutas e legumes, poucos hidratos de carbono. Anabolizantes, nem vê-los. O máximo que lhe aconteceu foi ter o corpo a dar sinais de que estava a exagerar, mas nessas alturas reforça a nutrição e abranda a intensidade dos treinos até recuperar. «O limite é sempre algo pessoal e tenho de respeitar essa linha para não cair no prejudicial. A minha motivação é sentir-me bem e só isso é o suficiente.» Afinal de contas, dizem todos, trata-se de ganhar uma vida saudável, não os Jogos Olímpicos.

SINAIS COMUNS DA VIGOREXIA

» **Distorção da imagem corporal** Por mais musculado, proporcional e trabalhado que seja o físico de um vigorético, a tendência é ver no espelho uma imagem de magreza e vulnerabilidade que não corresponde ao real.

» **Preocupação exagerada com o corpo** Dita a beleza que os homens se querem musculados e as mulheres esculpturais, e daí surgem as obsessões: medem-se frequentemente, comparam-se com outros praticantes e continuam a treinar mesmo com lesões.

» **Atividade física exagerada** O exercício é saudável quando respeita as capacidades de cada indivíduo e é validado pela opinião de um profissional. O alerta surge a partir do momento em que a prática exige um esforço superior ao que o corpo aguenta e se traduz em cansaço, esgotamento e/ou lesões.

» **Mudanças significativas na dieta** Regra geral, os vigoréticos eliminam o consumo de gorduras e adotam uma dieta restritiva à base de proteínas, com vista ao aumento da massa muscular. Muitos deixam de ir a restaurantes para não comprometerem o regime.

» **Tendência para a automedicação** A ânsia de transformações rápidas no corpo leva muitos vigoréticos a consumirem anabolizantes e outras substâncias capazes de acelerar o crescimento da massa muscular e o desempenho. Resultado: aumento do risco de lesões hepáticas, doenças cardiovasculares, cancro da próstata e disfunção sexual.

» **Alterações corporais e de humor** O overtraining resulta muitas vezes em insónias, cansaço permanente, irritabilidade, desinteresse sexual, falta de apetite e dificuldade de concentração, além de problemas mais graves como lesões ósseas e articulares, desproporção displásica (tamanho anómalo da cabeça e do corpo), encurtamento de músculos e tendões, depressão, insuficiência renal ou hepática, transtornos de ansiedade, isolamento e outros.

DICAS PARA VIVER BEM COM A SUA IMAGEM

» **Confie em si.** Na maioria das vezes, a vigorexia resulta de um conflito da pessoa com a própria imagem. Há quem sinta que ser aceite pelos outros depende da aparência, com toda a pressão que isso implica. Daí que a psicoterapia seja parte fundamental do tratamento, integrada numa abordagem multidisciplinar: cada caso deve ser avaliado individualmente para se perceber o motivo da compulsão e tratar o paciente, mais que a patologia.

» **Ganhe hábitos alimentares saudáveis.** O sedentarismo da vida moderna torna-nos vulneráveis à obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão, que por sua vez redundam em dietas hipocalóricas e excessos no ginásio. O ideal para manter a forma – e a saúde – é comer todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo.

» **Evite os aditivos.** Risque das suas opções todas as substâncias que prometam resultados rápidos em pouco tempo. Os vigoréticos abusam de suplementos e anabolizantes em busca do corpo perfeito, quando na verdade estão a atentar contra a própria saúde. Se se identificar com pelo menos dois dos sintomas descritos anteriormente, fique atento. As intervenções mais intensas englobam médicos, nutricionistas, psicólogos e treinadores.

» **Mantenha-se em forma sem exagerar.** São muitos os benefícios do exercício, mas os resultados são tanto melhores quanto mais respeitar os limites do seu corpo. Uma maneira eficaz de não cair no exagero é saber se treinamos porque nos sentimos bem ou para compensar carências a outros níveis. O American College of Sports Medicine considera que uma prática saudável de exercício físico passa por três a cinco treinos semanais, com a duração de 30 a 45 minutos cada.