

Viciados no exercício físico

<http://saude.pt.msn.com/mentesa/dependenciasedisturbios/item/472-viciadosnoexerciciofisico/472-viciadosnoexerciciofisico?limitstart=0>

Escrito por Carla Mateus, com entrevista a Fernando António Magalhães, psicólogo, e Cláudio Moreira, Personal Trainer

- quinta, 26 julho 2012 17:32



Andersen Ross/Getty Images

A prática de exercício físico é um bálsamo para o corpo e a mente. Mas quando os treinos são em excesso, é necessário estar atento e tomar cuidado para não deixar que a busca pela boa forma se torne uma obsessão. Saiba do que estamos a falar.

Se frequenta um ginásio, provavelmente conhece alguém assim: obcecado pelo próprio corpo, que se olha com frequência ao espelho, que se pesa a toda a hora, que trocou o convívio social por várias horas de exercícios, que treina sem um objetivo claro e pratica uma dieta rica em proteínas. Se for esse o caso, é muito provável que conheça alguém com vigorexia, uma perturbação séria, embora não muito conhecida.

Também designada por complexo de Adónis, esta perturbação é classificada como um transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), afetando, sobretudo, os homens. Por trás do nome complicado existe uma patologia com características semelhantes às dos transtornos alimentares, como a bulimia ou anorexia nervosa: a preocupação pelo corpo ou a ditadura da balança, uma autoimagem distorcida, baixa autoestima, alterações de dieta, personalidade introvertida e tendência para a automedicação.

Perfil dos vigoréticos

Fernando António Magalhães, psicólogo, explica que este “é principalmente um problema psicológico, pois existe uma distorção na auto-imagem corporal” (transtorno dismórfico corporal). Contudo, ao contrário dos anoréticos que se vêm como obesos, os vigoréticos sentem-se demasiado frágeis e consideram-se magros,

por mais exercício que façam e mais musculados que sejam. A preocupação com o aumento da massa muscular torna-se o centro da sua existência, sendo por isso quase compelidos a frequentar o ginásio durante um elevado número de horas e a seguir dietas desequilibradas, ricas em proteínas.

Apesar de obcecadas pela saúde, estas pessoas acabam por agredir o seu corpo na procura da silhueta que desejam e desenvolver hábitos de vida que não são saudáveis. A ansiedade por resultados rápidos leva grande parte destas pessoas a recorrer ao consumo de anabolizantes e outras substâncias que potenciam o aumento da massa muscular.

No entanto, na maioria das vezes, o vigorético não têm noção dos perigos a que está sujeito. Tal como nos explica o psicólogo, “como existe uma distorção na forma de ver e interpretar o próprio corpo, muitas vezes o indivíduo não se apercebe do excesso de preocupação, dos riscos que corre ao treinar demasiado e ao consumir drogas ilegais, nem da diferença entre aquilo que vê e o corpo real”.

O vigorético acaba por se sentir fracassado, negligenciando a família, o emprego e as relações sociais. Para além disso, “não consegue deixar de se preocupar com o tamanho do corpo, procurar constantemente certificar-se de que está com o tamanho adequado e comparar-se com os outros”, alerta Fernando António Magalhães.

Geralmente, a vigorexia é associada ao culturismo e às pessoas que gostam de levantar pesos exageradamente, mas qualquer pessoa pode vir a sofrer deste distúrbio, sendo que, de acordo com o psicólogo, este parece ser mais comum por volta dos 20 anos.

Quando se ultrapassa o saudável

Mas qual o limite para a prática de exercício físico? Como podemos saber se estamos a pisar o risco e a ultrapassar a fronteira do que é considerado saudável? Cláudio Moreira, Personal Trainer do Holmes Place, admite que “é difícil definir um limite para a prática de exercício físico, pois cada indivíduo é único e reage de forma diferente ao treino, quer ao nível do esforço quer ao nível do descanso”. No entanto, para o Personal Trainer, a melhor forma de verificar se estamos a exagerar passa por compreender se nos encontramos bem fisicamente, sem fadiga acumulada e sem tempo ou capacidade para recuperar entre treinos. Caso contrário, pagaremos o preço na pele com o aparecimento de lesões, cansaço permanente e quebra de rendimento. Para além disso, “é necessário entender as nossas motivações para a prática, ou seja, se o realizamos porque nos sentimos bem ou se o fazemos porque não nos sentimos bem”, acrescenta Cláudio Moreira.

Associadas a esta perturbação, também designada pelos profissionais de educação física de overtraining, manifestam-se várias consequências, nomeadamente insónias, falta de apetite, irritabilidade, cansaço permanente e desinteresse sexual. Mas não se ficam por aqui: “a desproporção displásica (quando corpo e cabeça apresentam diferenças de tamanho que causam estranheza), problemas ósseos e articulares devido ao peso excessivo, falta de agilidade e encurtamento de músculos e tendões são outros dos efeitos do overtraining”, sublinha o Personal Trainer.

Por isso, sempre que um aluno lhe pede um plano de treino para ganhar massa muscular quando já não necessita, Cláudio Moreira apela à compreensão do que é ser saudável e ao bom senso de cada um. “No entanto, as pessoas são livres de almejar as metas que entendem e de fazer o que quiserem com o seu corpo”, salienta.

Os problemas de ordem física são ainda maiores sempre que a obsessão por “melhores resultados” leva ao consumo de anabolizantes. O uso deste tipo de substâncias conduz ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, lesões hepáticas, disfunções sexuais e maior propensão para o cancro da próstata.

Do ponto de vista psicológico, a vigorexia “pode levar a transtornos de ansiedade e depressão, ao isolamento social e a um alheamento das atividades sociais e laborais, devido à preocupação e tempo que esta obsessão exige”, adverte o psicólogo Fernando António Magalhães.

Problema com cura

Foi Harrison G. Pope, da Faculdade de Medicina de Harvard, nos Estados Unidos da América, quem, em 1993, identificou este distúrbio, na sequência de uma investigação sobre nove milhões de norte-americanos que frequentam ginásios. E chegou à conclusão de que pelo menos um milhão poderia estar afetado por esta desordem emocional que os impedia de ver a realidade tal como ela é. Mas a boa notícia é que o transtorno tem cura.

O tratamento inclui sessões de terapia comportamental e cognitiva, cujo objetivo é modificar a conduta da pessoa, recuperando sua autoestima e superando o medo do fracasso social. “Procura-se ensinar padrões eficazes e realistas de interpretar o corpo, aumentar a autoestima e as competências sociais, transformar o perfeccionismo num imperfeccionismo eficaz, aprender a lidar com a desaprovação, entre outros aspectos”, informa o psicólogo. No processo de tratamento, pode ainda haver uma avaliação médica, com exames físicos e apoio do nutricionista.

A prática de exercício físico é essencial para mantermos a forma física e sermos saudáveis, desde que não se torne uma obsessão e prejudique a nossa vida. Por esse motivo, o Personal Trainer considera adequado “um regime de treino regular enquadrado num plano de 5 dias, com duas folgas diárias semanais, e a duração mínima de 1 hora”.

Caminhar, nadar, andar de bicicleta, praticar um desporto ou escolher um programa no ginásio. Tudo vale, desde que seja compatível com o estado geral de saúde e praticado com moderação. Afinal, trata-se de ganhar qualidade de vida, não de perdê-la.

Casos extremos

Em 2000, Harrison G. Pope e outros autores relataram nos seus estudos alguns casos extremos de vigorexia. É o caso de um fisiculturista que duas semanas antes das competições não beijava a mulher pois tinha medo que esta lhe transmitisse calorias indesejadas através da saliva ou o de um homem que não retirava a camisola no quintal da sua própria casa apesar de ninguém o poder ver. O homem alegava que não queria ser visto nem pelas pessoas que pudessem passar de avião. A estes exemplos acrescentam, ainda, o caso de um jovem cozinheiro de profissão que aproveitava todas as oportunidades possíveis para se exercitar no trabalho: insistia em carregar as caixas pesadas de cerveja, realizava flexões de braços compulsivamente na cozinha, levantava repetidamente grandes pilhas de pratos e fugia rapidamente para a casa de banho para fazer 50 flexões antes de alguém bater à porta.

Fontes:

Fernando António Magalhães, psicólogo

Cláudio Moreira, Personal Trainer do Holmes Place e instrutor de natação do Clube Natação da Amadora (CNA)

Monografia “A vigorexia e os esteroide anabolizantes androgénios em levantadores de pesos”, de Ivo André Torres Sá Pereira, disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22466/2/17844.pdf>