

MUITO PRAZER, VIGOREXIA ! O FENÔMENO CORPO-IMAGEM NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

AURÉLIO LUIZ DE OLIVEIRA

Instituição de Ensino Superior Sant'Ana - IESSA
Universidade Federal do Paraná - UFPR
Ponta Grossa / Curitiba – Paraná - Brasil
aurelio.lo@hotmail.com

COMPREENDENDO A VIGOREXIA

Vigorexia ou **Síndrome de Adônis**, como são comumente tratada em estudos da psiquiatria, trata-se de um transtorno emocional em que o indivíduo torna-se dependente do exercício físico e acaba por transformá-lo numa valorização exacerbada que pode ser comparada a alguns casos de fanatismo religioso.

Esse termo (Vigorexia) foi assim denominado pelo psiquiatra americano Harrison G. Pope (faculdade de Medicina de Harvard) o qual, em seus estudos, associou a **Vigorexia** e a **Anorexia** como doenças que oportunizam a perda de controle dos impulsos *narcisistas*.

Podemos então observar esta patologia como sendo um somatório de transtornos: **VIGOREXIA = Transtorno Compulsivo Alimentar (TCA) + Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) + Transtorno Dismórfico Muscular (TDM)**.

Tal transtorno (Vigorexia) faz com que a pessoa acometida passe a exigir cada vez mais do seu corpo, buscando um “ideal de beleza” sem se dar conta, gradativamente, das conseqüências que seu corpo passa a sofrer com tais atitudes.

O vigorético se comporta como um “viciado”, achando que nada em seu corpo está bom, busca então um ideal de “perfeição” que, em muitos casos, sabe-se ser impossível obter, e, entre tantos outros problemas que este transtorno proporciona às pessoas, podemos citar como o mais grave, o uso indevido de suplementos vitamínicos e até mesmo de anabolizantes e hormônios a fim de acelerar os resultados e chegar ao seu objetivo. É comum encontrar relatos sobre o assunto, descrevendo-o como uma obsessão masculina, porém, esta situação está mudando e são as mulheres que hoje em dia, em função a inúmeras variáveis, são acometidas deste transtorno.

Os sintomas mentais evoluem e transformam-se ao longo do tempo, influenciados por diversas culturas, momentos e mudanças sócio-culturais, ou seja, as Doenças Mentais estão ligadas a uma época determinada e a valores culturais facilmente observados em função de locais, regiões e o próprio habitat e fluxo de relacionamentos.

A Vigorexia está acometendo praticantes de exercício físico em academias de ginástica e fitness, sem escolher sexo ou idade, porém, as faixas etárias mais atingidas são jovens maiores de 20 anos, perfeccionistas num padrão de estética, com baixa auto-estima e também naquelas pessoas que apresentam um quadro muito acentuado de timidez (procura de sociabilização), fissurados por seus corpos e pela academia.

Não podemos deixar de ressaltar a necessidade de oportunizar uma discussão acerca da necessidade da compreensão desta patologia por parte dos profissionais de Educação Física e do público em geral que se insere neste espaço, apresentando alguns subsídios que possibilitem uma inter-relação de maneira longitudinal e não somente transversal entre as grandes áreas da saúde que detém vínculo direto com esta patologia.

COMPORTAMENTO, CARACTERÍSTICAS E CLASSIFICAÇÃO DA VIGOREXIA

A forte influência da mídia, assim como de grupos sociais compostos, associando a idéia de um corpo considerado perfeito com sucesso e felicidade parece ser comum aos portadores

de Vigorexia espelham-se em modelos culturais como modelos (*top-models*) e esportistas. A personalidade do vigorético costuma ser de baixa auto-estima, além de serem introvertidos, fato que dificulta sua sociabilização.

Além disso, sofrem com a sua imagem gerando preocupação exagerada com a mesma, e passa a dedicar boa parte de seu tempo livre à academia de ginástica e fitness, pois ali pensa estar se comparando ou diferenciando de muitos outros que lá estão. Outro fato a ser destacado diz respeito à sua irritabilidade ou comportamento depressivo quando não “malha”, o mesmo acontece ao **imaginar** uma hipotética “perda de músculos e peso”, e, a grande maioria destes vigoréticos, faz uso de esteróides e anabolizantes para “acelerar” o aumento muscular. (SABINO, 2002)

É fato comum encontrar menção a este assunto como sendo uma obsessão masculina, fato este que está mudando, passando a acometer um número considerável de mulheres também, em função da evolução dos ditos “*sintomas mentais*” que vão se transformando ao longo do tempo e que são influenciáveis culturalmente.

A Vigorexia é considerada uma das mais recentes patologias emocionais, podendo ser influenciada pela cultura, ainda não sendo catalogada como uma doença específica pelos Manuais de Classificação *CID-10* e *DSM-IV*.

É possível dizer que a Vigorexia é o oposto da Anorexia uma vez que ambas estão relacionadas com a Dismorfia Corporal, podendo ainda ser citados o TCA, o TOC e o TDM, uma vez que todas estas patologias se detêm nas questões corporais, envolvendo uma ou mais preocupações e distorções sobre a auto-imagem.

Em sua obra, Novaes (2001, p.35) enfatiza o fato de que “(...) a saúde hoje interpretada como possibilidade de prolongar e aumentar a qualidade de vida das pessoas se depara com várias intersecções no âmbito da Educação Física moderna (...)”. E continua nesta mesma linha quando relata que “(...) as propostas sobre a saúde implicam novos hábitos corporais, de alimentação, de controle de estimulantes entre outros (...)”.

Estudos atuais demonstram que a influência ao estilo de vida para a boa saúde se apresenta como uma forma que passa a influenciar na qualidade de vida das pessoas. Assim, saúde, estilo de vida e qualidade de vida estão, portanto, de maneira íntima, estabelecidas num relacionamento comum, uma vez que a melhoria gradativa e evidente de um acaba por refletir diretamente nos outros e vice-versa.

Apesar de todos estes fatos, há que se ressaltar que nos dias atuais, há uma “*neurose pelo corpo*”, é um comportamento compulsivo onde as pessoas que adquirem este tipo de “*neurose*” tornam-se irracionais e acabam por abusar naquilo que diz respeito sobre suas formas, maneiras e tempos de se exercitar, fazendo exercícios mais de uma vez por dia e, raramente, se oportunizam a um período sensato de descanso.

Estas pessoas (compulsivas *por exercício físico*) sentem a necessidade de praticá-lo, mesmo estando ou se encontrando doente ou lesionado, e, muitas vezes, tais lesões são em nível dos tecidos músculo-esquelético, simplesmente decorrentes em função do excesso de utilização e ausência de períodos coerentes de recuperação.

Arthur Kaufman (médico psiquiatra) aponta que o exercício físico quando realizado com excesso e demasia pode ser extremamente prejudicial à saúde, podendo até vir se constituir em problema psiquiátrico. Para tanto, atribui algumas nomenclaturas que poderão ser encontradas em diversas literaturas que versam sobre este assunto, designando-as como “*adição à corrida / corrida obrigatória / exercício mórbido / exercício compulsivo e dependência de exercício*”. (<http://ifservice.com.br>. **Ginástica em excesso faz mal à saúde**. Acesso em: 12/07/2007).

A compreensão daquilo que é dito “**excessivo**” deve ser acompanhada de fatores como a idade, nível de condicionamento físico, metas, objetivos e possíveis (e não tão eventuais) contra-indicações à prática do exercício físico.

O AMBIENTE DAS ACADEMIAS E A CULTURA DO CORPO: MITOS E VERDADES

Entre tantos locais, podemos dizer que o ambiente e o espaço das academias de ginástica e fitness podem influenciar o comportamento das pessoas que lá estão e estas poderão vir a desenvolver esta patologia.

O grande motivo deste fato, é que muitas pessoas que procuram tais academias buscam aparência física e não a qualidade de vida. Hansen e Vaz (1995) colocam em sua obra que as academias podem ser entendidas como centros de cultos a este objeto (corpo) em nossa sociedade, uma vez que são locais onde se desenvolve toda uma cultura em que o corpo se torna uma intersecção na criação de vocábulos, códigos e costumes.

Sem hesitar, podemos afirmar que, na contemporaneidade, estas academias de ginástica e fitness acabam se constituindo em um dos signos que mais apresentam e respaldam o emblema da cultura corporal que se instaura em nosso tempo, onde, nesses redutos e por via de regra, acabam desfilando corpos malhados, bem como outros (e são muitos) que buscam alcançar este “*status*”.

Podemos mencionar PALMA e colaboradores no momento em que estes apontam o seguinte fato:

O grande nicho das academias, instituído de modo estratégico há pelo menos duas décadas em países do mundo ocidental capitalista, vem sendo socialmente reforçado por intensos apelos midiáticos de consumo de toda ordem. Em geral, caracteriza-se como espaço sectário de conformações elitizantes: é freqüentado por pessoas saudáveis, com aporte financeiro e nutricional privilegiados, quase sempre em busca de objetivos estéticos voláteis e que se renovam num paroxismo infundável. (2003, p.14)

Nas academias de ginástica e fitness, verdadeiros *shoppings* do corpo, há uma miscigenação de homens e mulheres que se envolvem em diferentes e diversificadas práticas e atividades ligadas ao corpo, quase todos com um único objetivo, **entrar em forma**¹.

Mas não é somente a busca pela boa forma que motiva este público, conseguir um enlace afetivo ou passar a exibir um corpo irretocável (é lógico, para aqueles que já possuem um) acabam sendo opções consideradas pelos distintos freqüentadores, os quais têm por hábito destinar inúmeras horas em seus dias para “*gastar*” neste espaço.

Atualmente já se pode notar certa “*preocupação*” sobre a corpolatria na Educação Física, fato que se comprova pelo crescente aumento de publicações e matérias específicas sobre o assunto em periódicos e revistas especializadas (ou não) no assunto.

Tal fato se apresenta evidente ao nos depararmos com o avanço apresentado no quadro abaixo, adaptado da obra de Guiselini (2004, p.94), onde se ressaltam as mudanças nas últimas décadas naquilo que diz respeito à transição dos exercícios aeróbios aos programas de bem-estar:

¹ Chavão popular difundido no meio das academias, que também representa um estado corporal idealizado, do ponto de vista visual/estético.

| | |
|----------------|--|
| DÉCADA DE 1970 | EXERCÍCIOS AERÓBIOS |
| DÉCADA DE 1980 | AERÓBIOS E MUSCULAÇÃO |
| DÉCADA DE 1990 | APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE |
| NOVO MILÊNIO | APTIDÃO FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR |

É necessário compreender que esta variação acima apresentada acompanha um quadro de intenções pessoais quanto àquilo que se almeja no ambiente das academias de ginástica e fitness (e neste novo milênio, o wellness), pois algumas pessoas estão contentes com a aparência física que lhes é atribuída, com a pouca quantidade de músculos e um pouquinho de gordura a mais, sentem-se bem quando olham e se contemplam em um espelho, ou mesmo com os comentários de pessoas próximas, acabam assim, não se importando se não se encontram exatamente no padrão estético da atual sociedade.

Porém, há outras tantas (em um número muito superior), onde o volume dos músculos (ainda que verdadeiramente satisfatório) e a pouca quantidade de gordura corporal, é fator preponderante no próprio nível de insatisfação consigo próprio, então, passam a se submeter a dietas abusivas e treinamentos espartanos para, a qualquer custo, obter uma aparência física desejada, uma vez que acabam por se importar, e muito, com a opinião dos outros, desejando vir a fazer parte do grupo restrito dos *“corporeamente perfeitos”* uma vez que esse padrão de corpo a ser conquistado os fará (figurativamente) sentir-se muito bem.

VIGOREXIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: ONDE OS ESPAÇOS CONFLUEM

Atualmente, a Vigorexia ainda é um tema desconhecido, causando-nos espanto ao depararmos com profissionais e futuros profissionais na Educação Física que ainda desconhecem esta patologia e seus malefícios, pois entendemos que nosso campo necessita deter este conhecimento, ainda que não de uma forma que possibilite uma intervenção de forma direta e pontual, porém, há necessidade de se deter uma visão maior deste *“problema”*, fazendo com que, desta maneira, o profissional de Educação Física não transfira para o aluno a importância da estética, mas sim, da saúde, lembrando que nem sempre o *“belo”* é saudável.

“Tudo o que é bom é ilegal, imoral ou engorda (...)” diz um trecho de uma música popular brasileira. Se tomarmos por base o caso da compulsão por exercício físico, o qual sabiamente utilizado trará grandes benefícios para aqueles que dele se valem, o excesso pode vir a gerar um vício e, nesse caso, a consequência desse abuso podem ocasionar de leves lesões musculares ou articulares até graves problemas psíquicos, caso específico da Vigorexia ou Dismorfia Muscular.

Esta Dismorfia corporal está relacionada a uma patologia psíquica que acaba por se autogerar em pessoas que apresentam excessiva preocupação com sua aparência (Vigorexia), onde esta pessoa nunca satisfeita com sua aparência (enquanto imagem vista e não imagem percebida) atribui ao seu corpo uma série de circunstâncias na obsessiva busca pela perfeição.

Qualquer tipo de obsessão pode denotar um desequilíbrio pelo qual se está passando na vida. A obsessão pelo corpo, não se apresenta de maneira diferenciada, e a melhor forma de controlá-la é ter alguém próximo que lhe oportunize a retomada de consciência do limite entre o prazer e o fanatismo, pois o exercício físico é muito bom quando levado em consideração o fato de que cada um tem o seu próprio limite, entre este, principalmente os de intensidade e volume, em consonância com o prazer de estar fazendo, mas em medidas e doses certas e adequadas.

Podemos dizer que é (ou ao menos deveria ser) competência do profissional de Educação Física perceber os inúmeros fatores já citados no texto que encaminham uma pessoa a desenvolver comportamento vigorético, ao mesmo tempo, é função ímpar deste mesmo profissional deter elementos que lhe possibilitem uma boa compreensão deste quadro.

Muitas vezes, será necessário uma retomada à *“normalidade”* deste aluno, fazendo com que ele compreenda a necessidade de estar em paz consigo e com seu corpo, de uma maneira única, como ele realmente é (ou está), podendo então passar a aplicar sessões (pouco comuns e pouco conhecidas ou estimuladas) de *“destreinamento”*. Este método se apresenta como um treinamento inverso àquele que foi prescrito ou que o aluno estava acostumado e influenciado a praticar, ambientando-o a um programa mais lento, mais gradual e regressivo até o ponto em

possa ser considerado normal para a qualidade de vida desta ou daquela pessoa que apresentava comportamentos de Vigorexia.

Neste caso, é preciso também que este profissional de Educação Física tenha consciência de que o corpo daquela pessoa precisa se readaptar, da mesma forma e quase que com os mesmos processos que se adaptou aos treinamentos exagerados, porém, em momento algum se deve perder de vista o fator preponderante de que esta pessoa deve estar disposta, com níveis consideráveis de consciência e querer se livrar da Vigorexia.

Cabe então ressaltar que nos deparamos com um transtorno que não se enquadra apenas em uma patologia emocional, mas sim, em problemas gerados possivelmente por uma cultura impulsionada pela mídia.

Além disso, há também a preocupação da otimização na **formação** e na **atualização** dos profissionais de Educação Física, para que estes não deixem de prestar atenção aos sinais claros e evidentes que se apresentam e, nestes momentos, possam ter o conhecimento necessário para repassar as informações necessárias que possibilitem sensibilizar os alunos perante esta patologia. Outro detalhe importante está no fato da forma como este profissional estará trabalhando as questões de desvinculação (ou não) entre Saúde e Estética.

Palavras-chaves: Exercício Físico – Academias – Estética - Vigorexia

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E ELETRÔNICAS

BATISTA, D. (tradução). **DSM IV – Manual do Diagnóstico e Estatístico do transtorno**. 4 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

BOURDIEU, P. **Questões de sociologia**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.

_____. **As regras da arte**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

BOURDIEU, P. & HAACKE, H. **Livre-troca: diálogos entre ciência e arte**. Rio de Janeiro, Bertrand Brasil, 1999.

CRUZ, L. **A síndrome dos músculos exagerados**. Disponível em: <http://www.jornaldacomunidade.com.br/?idpaginas=15&idmateriais=134987> Acesso em 07/08/2007.

GOLDENBERG, M. **Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde e bem estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phote, 2004.

_____. **Integração do corpo: mobilização e equilíbrio da energia pelo exercício físico**. São Paulo: Manole, 2001.

HANSEN, R. e VAZ, A.F. **“Sarados” e “Gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação**. Movimento: Revista da Escola de Educação Física – UFRGS, Porto Alegre/ RS, v. 12, n.1, p.133, 1994.

LUCIA, M.C.S. e PINTO, K.O. **Dismorfia Corporal: Sintomas da Realidade?**. Revista Psicologia Hospitalar, v.1, p.36-50, 2003.

MIYAGIMA, C.H. **Corpo, estética e saúde**. RUBS, v.1, n.2, p. 8-11 – abr/jun. 2005.

MORAES, L.C. de. **Dismorfia muscular**. Disponível em: <http://www.terrazul.com.br/luizca.htm>. Acesso em 13/08/2006.

NOVAES, J.S. **Estética: O corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Org.). *A saúde em debate na educação física*. Blumenau: Edibes, 2003a.

POPE, H.G. **O Complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo.** Rio de Janeiro: Campus, 2001.

POMBO, M.F. **Vigoréxicos utilizam mais esteróides anabolizantes.** Disponível em: <<http://uniara.com.br/ageuniara.asp?artigo=1578>. Acesso em 03/08/2006.

SABINO, C. **Anabolizantes: drogas de Apolo.** In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Nu e vestido.** Rio de Janeiro: Record, 2002.

SOARES, C.L. **O corpo nosso de cada dia: para onde ele caminha?** Revista Motrivivência, ano XII, n. 16, p.96, março. 2001: Ed. UFSC.

http://jfservice.com.br/arquivo/viver/vida_saudavel/1999/10/13-Vigorexia. **Ginástica em excesso faz mal à saúde.** Acesso em: 12/07/2008.

<http://www.psiqweb.com.br>. **Vigorexia.** Acesso em 21/07/2008.

Aurélio Luiz de Oliveira
Rua Vereador Ernani B. Rosas, 3131
Residencial Monteiro Lobato – Bloco 20 - apto. 33
Ponta Grossa – Paraná
Fone: (42) 8412-9395
aurelio.lo@hotmail.com