

EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE E SÍNDROME DISMÓRFICA

Ananda Giulia L. Oliveira

Universidade Estadual De Goiás

Alexandre da C. Santos

Universidade Estadual De Goiás

Gabriel Duarte Gomes

Universidade Estadual De Goiás

Lara Livia S. Lopes

Universidade Estadual De Goiás

Introdução

O Transtorno Dimórficos Corporal (TDC), ou síndrome dimórfica, é a preocupação excessiva com a aparência do indivíduo acometido, ou seja, é um transtorno mental caracterizado por afetar a percepção que o paciente tem da sua própria imagem. Essa percepção pode levar a um quadro em que a pessoa pode ter prejuízo pessoal, familiar, social e profissional, causando baixa autoestima, vergonha e em outros casos a própria privação social e disfuncionalidade em alguns aspectos sociais. Alguns estudos de caso destacam aspectos da história de vida de indivíduos com TDC que parecem ser comuns e poderiam ter relevância em seu desenvolvimento: a educação rígida ou pais superprotetores; poucos amigos durante a fase escolar; ganhos secundários; famílias em que se dá maior ênfase em conceitos estereotipados de beleza; comentários, ainda que inócuos ou neutros, em relação à aparência e acidentes traumáticos.

Essas percepções podem ser falsas ou imaginárias e baseadas em pequenas alterações na aparência, resultando em uma reação agressiva ou extrema com seu próprio corpo, essas situações acontecem geralmente em âmbitos sociais, onde a pessoa busca através da maquiagem, roupas e gestos anemizar ao máximo sua percepção de imperfeição consigo. Acometem com maior frequência mulheres, apresentando os primeiros sintomas na fase da adolescência, que são submetidas a uma insistência pela valorização estética, sofrendo um constante processo de globalização da beleza e de padronização das formas, esse processo, subconscientemente, carrega consigo mistificações de sucesso e poder com aquelas formas homogêneas.’

Portanto, por estarem sob essa pressão para alcançar os padrões inseridos pela sociedade, muitas recorrem a procedimentos farmacológicos, cirúrgicos e atividades físicas buscando alcançar a estética ou o padrão ali imposto, não se importando com as causas de risco e consequência daquele ato realizado

Metodologia

A metodologia escolhida para a realização do artigo foi a revisão literária de artigos. Foi realizada análise de artigos de base do Portal de periódicos CAPES, nas buscas das palavras chaves utilizadas foram exercícios físicos de alta intensidade, síndrome dismórfica, dismorfia , vigorexia e anorexia nervosa reversa. Esta metodologia foi escolhida por ser uma pesquisa de análise de homens e mulheres, considerando que os dois gêneros podem ter ou adquirir a síndrome dismórfica. Foram selecionados artigos no idioma português, e embora a escassez de trabalhos com o tema, obtivemos artigos completos e que apresentaram conteúdo farto.

Resultados Preliminares

Estudos (Mota, 2010; Silva, et al, 2010) indicam para se que tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde. Entretanto é necessário estabelecer uma linha tênue entre os riscos de uma dependência ao exercício físico devido aos seus produtos . Isso porque, durante a sua execução há a liberação de hormônios que provocam sensações de bem-estar e prazer podendo causar dependência no indivíduo que não conseguir controlar a intensidade e sua duração ocasionando assim um supertreinamento, além do emagrecimento com a redução de gordural corporal e a hipertrofia que podem mudar a estética do corpo . Em conjunto com paradoxo do maléfico do exercício de alto intensidade , encontra se a mídia ocupando um espaço totalmente considerável no quesito de construção da aparência física do indivíduo através de padrões sociais usados como modelo de referência inacessíveis que causam frustrações quando não alcançados. Assim , de acordo com Schilder(1999) compreende-se como imagem do corpo humano a figuração do corpo construída na mente do indivíduo, ou seja , a maneira pela qual o corpo se apresenta para cada sujeito.

Com isso , a dismorfia muscular anda lado a lado com o anseio de imagem corporal estereotipada pela sociedade, a eterna busca da felicidade que só irá ser encontrada com um corpo perfeito, algo inalcançável e que causa tamanho efeito nos indivíduos que sofrem com

defeitos imaginários na aparência física e descontam nos exercícios de alta intensidade e até mesmo com o uso de anabolizantes.

Considerações parciais

Portanto, conclui-se que cada vez mais as pessoas tem sido acometidas por doenças como a síndrome dismórfica ou a vigorexia, isso porque o padrão colocado pela sociedade tem se modificado a cada dia para o artificial e o irreal. No entanto, a busca das pessoas de alcançar esse padrão se torna doentio, e o exercício físico que faria bem pra saúde se torna mal, pela dependência e ausência do resultado que está sendo buscado.

Referências

BONFIM, W. G.; NASCIMENTO, C. P.; BORGES, B. N. Transtorno dismórfico corporal: revisão da literatura. *Contexto Clínico*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 1-13, jul./dez. 2016.

MEDEIROS, P. L. et al. Transtorno dismórfico corporal: relação com os padrões de beleza. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 1-7, mar. 2022.

ALMEIDA, S. M. M. M.; LEAHY, M. R. A.; MOREIRA, C. A. L. Transtorno dismórfico corporal: uma revisão integrativa. *Revista Residência Pediátrica*, Bahia, v. 11, n. 3, p. 1-5, 2021.

MOTA, G. C.; AGUIAR, F. E. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Paulo, v. 9, n. 27, p. 1-8, jan./mar. 2011.