

# Vigorexia

É um transtorno psicológico caracterizado por uma **insatisfação constante com o corpo**, com a sensação de que ele nunca é forte ou definido o suficiente.

A autoimagem distorcida leva os portadores de vigorexia à prática exagerada de exercícios físicos, em busca do corpo perfeito.

Como o corpo que consideram perfeito é um ideal inatingível, em razão dos sentimentos de inferioridade e da visão deformada da própria aparência, essas pessoas estão mais sujeitas a desenvolver quadros de depressão e ansiedade.

## POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS

- cansaço
- insônia
- dores musculares
- queda no desempenho sexual
- desinteresse por atividades que não sejam exercícios físicos

## CARACTERÍSTICAS

- afeta principalmente homens
- associada a uma distorção da autoimagem
- transtorno psicológico similar à anorexia
- treinamento excessivo
- uso de anabolizantes
- problemas de sono
- irritabilidade / isolamento social
- obsessão pela aparência
- insatisfação constante

## TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

- ✓ nutricionista
- ✓ médico
- ✓ psicólogo



## PONTOS IMPORTANTES DO TRATAMENTO

- apoio e compreensão dos familiares
- melhora do comportamento em relação à atividade física
- orientações sobre a frequência correta de exercícios físicos
- trabalho da aceitação e relação com o próprio corpo
- medicações podem ser necessárias

