

MALHAÇÃO E O TRANSTORNO PSIQUIÁTRICO?¹

Jeferson²
Jonathan²
Patrick²
Vraja²
Siri³

RESUMO

Os alunos de uma determinada academia devem ter as orientações médicas quando for fazer exercícios físicos para que a sua saúde fique bem saudável e que não ocorrem riscos de terem um transtorno psiquiátrico. Pois, os mais afetados são os jovens que malham em excesso que quanto maior os músculos melhor, nunca ficam satisfeitos com o tamanho normal dos seus músculos. Isso pode causar danos a os seus músculos ou seja a sua saúde. Iremos elaborar uma maquete utilizados materiais reciclados como garrafa pet, madeira, entre outros. Será feito uma enquete através de questionário para verificar o transtorno. Uma academia regulada ajuda os alunos a terem uma malhação bem saudável e fora de riscos. A atividade física não de ser vista apenas com objetivo estético,e sim como um hábito que proporciona bem-estar e saúde. Nunca malhar contra o tempo,e sim a favor dele!

- 1. Trabalho feito pelos alunos da EEEFM Filomena Quitiba**
- 2. Alunos do 2ºN01**
- 3. Professor de biologia e orientador do projeto**

INTRODUÇÃO

Este trabalho irá abordar a importância da malhação e seus danos. Neste trabalho você verá que é o nosso convidado especial, estará sabendo a importância que um médico pode nos trazer e até mesmo um profissional treine. Juntos a eles a sua saúde estará bem saudável. Doenças como: -Estrias.

-Pano branco.

-doenças de pele.

-Micose: caso o lugar não for apropriado para malhar ou no caso se o lugar estiver com a falta de higiênico.

-vigorexia: uma doença que afeta mais os homens.

Todos esses tipos de riscos para a nossa vida, você leitor estará estudando sobre eles e também estaremos explicando a respeito dessas doenças ao longo do trabalho na feira de ciência que será realizado. O nosso ideal neste trabalho é fazer com que os jovens e adultos tenham uma vida saudável e uma expectativa de vida muito longa, mas para que isso aconteça queremos a sua atenção em direção ao nosso trabalho para que você aprenda a lidar com a malhação no dia-a-dia de sua vida.

Ao longo deste projeto nós estaremos aprendendo tudo sobre isso que foi dito e muito mais. Então tenham uma boa leitura e obrigado por sua atenção que é especial para nós.

JUSTIFICATIVA

As academias que os alunos devem praticar são aquelas regulares, ou seja, elas precisam estar credenciadas e junto ao conselho regional de educação física contando com profissionais treinados com ensino superior e registrados no conselho. Tudo isso para manter a sua saúde em forma. Devemos perceber que se o aluno não fizer as suas malhações em academias reguladas, eles podem estar colocando a suas vidas em risco pegando vários tipos de doenças. Para o aluno fazer as suas atividades físicas de forma regulada e bem saudável, eles precisam de orientações médicas para saberem o que devem fazer ou não.

Quando malhar, nunca faça o seu treino físico contra o tempo, principalmente no verão por ser uma estação quente e perigosa.

Devemos lembrar que ao longo da malhação os alunos devem ir ao médico diariamente para poder fazer os seus exames e saber como está a sua saúde, se está bem ou não, se devem continuar ou não.

Além do mais sabemos que o excesso de malhação pode ter consequências gravíssimas, como por exemplo, o transtorno psiquiátrico. De acordo com a psiquiatria Marilene, os transtornos psiquiátricos mais frequentes podem ser:

Stress: calor, tonturas, sensação de que o ambiente está estranho, de que vai desmaiar, de que vai ficar louco ou de que vai engasgar com alimentos, crises de suor, pensamentos que não saem da cabeça de que sofrem de doença grave, mesmo com exames negativos, ou de que poderiam fazer mal a si mesmo ou a outras pessoas, medo de tudo, até de sentir medo novamente.

Depressão: Tristeza, falta de interesse, pessimismo, apatia, indecisão, negativismo, aumento ou diminuição do sono, emagrecimento ou obesidade, dificuldade de concentração ou de se alegrar, diminuição da energia, preguiça, falta de vontade para as atividades do dia-a-dia.

Distúrbio obsessivo-compulsivo: Inclui jogo, sexo, compras, gastos excessivos, pequenos furtos, sensação de que o corpo está deformado. A pessoa fica escrava dos próprios pensamentos e repetição de atos, pois sabem que eles não fazem sentido, mas não conseguem evitá-los. O tratamento é longo com medicação e psicoterapia.

Anorexia nervosa: Mas freqüente em meninas adolescentes mas também ocorre em homens e mulheres adultas. A pessoa emagrece muito e faz excesso de exercício físico. Mulheres param de menstruar. Em casos mais graves há enfraquecimento dos cabelos e das unhas e o paciente pode morrer ou torna-se crônico.

Bulimia: Pode ser uma doença independente ou fazer parte da Anorexia Nervosa. Consiste em ingerir quantidades enormes de alimento e depois provocar vômito ou diarreias. O paciente pode morrer por distúrbio hidroeletrólítico sem apresentar emagrecimento, o que torna a doença ainda mais grave e de difícil diagnóstico que a anorexia. Em ambas o paciente não costuma perceber o problema e quem observa são os familiares e amigos.

A malhação é um esporte que contribui em nossas vidas, nos trazendo saúde e bem estar.

Temos vários motivos para a escolha deste trabalho uma delas é o transtorno psiquiátrico que vem causando nas vidas dos adolescentes, com idéias que pode causar sérios riscos de saúde. Por exemplo:

- Criar músculos exagerados
- Não está satisfeito com sua imagem.

Estes e vários outros tipos de transtorno devemos mudar na vida dos jovens antes que seja tarde. Então acredito que a nossa justificativa a respeito da malhação pode ajudá-los a sair desta situação difícil.

OBJETIVO

Temos a intenção de colocar na mente dos jovens ou seja de encerrar os jovens tudo aquilo que aprendemos a respeito das malhações em academias ou em qualquer lugar que seja, falando dos riscos que eles podem ter e de suas alimentações saudáveis.

Queremos um objetivo bem simples, de proporcionar a importância de uma malhação regulada sem produtos inadequados que podem trazer sérios riscos de vida. Queremos que os alunos ou futuros alunos saibam lidar com exercícios físicos, sempre indo ao médico para fazer exames.

Esperamos ter nessa feira de ciência uma meta alta de alunos que nos ouvirem e que decidiram a respeitar o limite de uma malhação sem que haja nenhum problema físico.

OBJETIVO GERAL

Conscientizar os amantes da malhação a terem uma vida saudável, e não usar produtos inadequados que pode trazer risco a sua saúde.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Listar para o cidadão o perigo de usar produtos não recomendados na malhação
2. Pesquisar para a comunidade o transtorno psiquiátrico ao fazer em excesso a malhação
3. Deixar bem claro para os alunos, que eles podem ter uma vida saudável, longe de produtos não recomendados.

MATERIAIS E MÉTODOS

- Espelho
- Peças de malhar
- Fotos de alunos em academias

Métodos

- No dia 12-07-13 o professor de física nos deu uma aula dele para adiantar o trabalho.
- No dia 18-07-13 o professor Lucas fez o nosso gmail para que nós possamos fazer o trabalho da feira de ciência.
- Durante a montagem deste trabalho o professor nos orientou como devemos fazer.
- No dia 16-08-13 o grupo se reuniu na casa de Jeferson para fazer o esquema do trabalho.
- 27-08-13 a professora de matemática também deu a aula dela para nós adiantar o trabalho.
- 30-08-13 Jeferson e jonathan foi na Lan house para digitar o resumo.

-30-08-13 o trabalho ficou pronto.

RESULTADOS ESPERADOS (mais ou 10 linhas)

Fazer somente quando os gráficos ficarem prontos!

BIBLIOGRAFIA

<http://linode.samus.com.br/semanaestadualct/wp-content/uploads/edital.pdf>

www.wikifisica.com (acesso em 25-07-2013)

<http://dramarilenecosta.site.med.br/index.asp?PageName=Transtornos-20psiqui-E1tricos-20mais-20freq-FC-EAntes>

ANEXOS (colocar fotos de um possível experimento)

academia
malhação
extensão .ai



[Fonte: Fotolia]



AVALIAÇÃO DO PROJETO MALHAÇÃO E O TRANSTORNO PSIQUIÁTRICO

Estimados usuários da academia de ginástica.

O presente questionário tem como finalidade conhecer melhor se as pessoas têm algum vício em fazer musculação, ou seja, musculação compulsiva. A sua colaboração é de muita importância para nossa avaliação.

Esse questionário deve ser respondido e entregue ao avaliador.

Desde já agradecemos a sua participação e em breve estaremos passando para toda comunidade os resultados da pesquisa.

1- Quantas vezes por semana você treina?

() 1 a 2 vezes () 2 a 3 vezes () 3 a 4 vezes () 4 a 5 vezes () todos os dias

2- Quantos treinos você faz por dia?

a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5

3- Quantas vezes você come por dia?

a) 4 b) 5 c) 6 d) 7 e) 8

4- Qual quantidade de suplementos alimentares você consome?

a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 ou mais

5- Quantas vezes já utilizou esteróides anabolizantes?

a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 ou mais

6- Quando se olha no espelho, você se sente:

- a) muito forte
- b) forte
- c) bem

- d) normal
- e) magro

7- Quando as pessoas o observam,comentam que:

- a) você está normal
- b) você está bem
- c) você está muito bem
- d) você está forte
- e) você está muito forte

8- Quando você não consegue treinar,você se sente:

- a) normal
- b) pouco stressado
- c) estressado
- d) muito estressado
- e) muito estressado e fraco

9- Sua altura está relacionada ao seu peso? por ex. 1,70m com 70 kg ou 1,80m com 80kg:

- a) abaixo desse índice
- b) no índice
- c) pouco acima
- d) acima
- e) muito acima

10- No treino você quer aumentar a carga quantas vezes?

- a) uma vez por mês
- b) uma vez por semana
- c) duas vezes por semana
- d) todos os dias
- e) a cada série de exercícios

MALHAÇÃO COMPULSIVA Vigorexia afeta mais os homens



O QUE É

Transtorno que altera a autopercepção. O vigorexíco se vê mais fraco ou magro do que é e busca ganhar mais músculos treinando em excesso

TRATAMENTO
acompanhamento
psiquiátrico e
medicamentos

34?!

43

Ilustração Lydia Megumi

TESTE SE VOCÊ É VICIADO EM MUSCULAÇÃO

- 1 Quantas vezes por semana você treina?
a - 1 a 2 vezes
b - 2 a 3 vezes
c - 3 a 4 vezes
d - 4 a 5 vezes
e - todos os dias
- 2 Quantos treinos você faz por dia?
a - 1
b - 2
c - 3
d - 4
e - 5
- 3 Quantas vezes você come por dia?
a - 4
b - 5
c - 6
d - 7
e - 8
- 4 Qual quantidade de suplementos alimentares você consome?
a - 0
b - 1
c - 2
d - 3
e - 4 ou mais
- 5 Quantas vezes já utilizou esteroides anabolizantes?
a - 0
b - 1
c - 2
d - 3
e - 4 ou mais
- 6 Quando se olha no espelho, você se sente:
a - muito forte
b - forte
c - bem
d - normal
e - magro
- 7 Quando as pessoas o observam, comentam que:
a - você está normal
b - você está bem
c - você está muito bem
d - você está forte
e - você está muito forte
- 8 Quando você não consegue treinar, você se sente:
a - normal
b - pouco estressado
c - estressado
d - muito estressado
e - muito estressado e fraco
- 9 Sua altura está relacionada ao seu peso? Por ex. 1,70 m com 70 kg ou 1,80 m com 80 kg:
a - abaixo desse índice
b - no índice
c - pouco acima
d - acima
e - muito acima
- 10 No treino você quer aumentar a carga quantas vezes?
a - 1 vez por mês
b - 1 vez por semana
c - 2 vezes por semana
d - todos os dias
e - a cada série de exercícios

PONTUAÇÃO

Os valores:

- a) 1 ponto
- b) 2 pontos
- c) 3 pontos
- d) 4 pontos
- e) 5 pontos

Se você atingir:

30 pontos ou menos: considerado normal

31 a 40 pontos: sérias tendências a desenvolver vigorexia

41 a 50 pontos: seria interessante buscar orientação psicológica



Como em qualquer atividade física em que se queira ingressar é preciso buscar orientações específicas para que o esporte não ganhe contornos dramáticos que vão desde uma simples lesão ao risco de morte.