ARTIGO

A BUSCA PELO CORPO PERFEITO OU CORPO SAUDÁVEL? (VAIDADE X SAÚDE)

Denise Rosa; Dayane Pereira;
Natalia Rodrigues; Maxwell Wallace;
Tiago Ferreira; Rafael Pereira;
*Mathaus Gomes; Marconi Timo.**

Introdução

Este trabalho tempo por objetivo abordar uma questão um tanto que delicada para muitas pessoas, não somente do sexo feminino, mas do masculino também. A busca pelo corpo perfeito, porém da maneira correta? Com a preocupação da mídia em expor corpos perfeitos fica difícil distinguir o que é saudável ou não. Todos querem ter um corpo bonito e saudável, e isso pode ser alcançado. Praticando exercícios com um profissional qualificado e controlando a alimentação. Dietas drásticas e em excesso não são formas saudáveis de emagrecer.

Quando se fala em corpo perfeito logo o que vem à cabeça são os anabolizantes. Buscando apenas a vaidade pessoal que acarreta uma série de danos irreversíveis à saúde, além de trazer benefícios à curto prazo.

Na realidade a perfeição não existe porque a melhora é um processo e cada avanço conseguido deve ser festejado em vez de estarmos insatisfeitos porque não atingirmos o alvo ainda.

Corpo perfeito ou corpo saudável? (Vaidade x Saúde)

Entrar em forma com certeza está na lista de começo de ano novo, mas a determinação simplesmente vai se desaparecendo. Vários fatores contribuem para isso: a imposição de metas impossíveis, o exibicionismo constrangedor dos ratos de academia, a preguiça de acordar mais cedo. Em nossa sociedade as pessoas se tornam cada vez mais obcecadas pela beleza. Tentam se enquadrar em um padrão que não condizem com o perfil de seu corpo. O mito de Narciso é uma dessas fábulas que explicam até onde pode ir a fraqueza humana. Apaixonado pela beleza de seu reflexo em um lago, o jovem orgulhoso parou de comer e de beber, até que morreu admirando, a própria imagem.

A imagem antiga ajuda a explicar a natureza humana até os dias de hoje. Uma pesquisa realizada em 2004 em dez países pelas professoras Suzy Orbach, da London School of Economy e Nancy Etcoff de Havard, trouxe alguns resultados assustadores.

*** Artigo elaborado pelos alunos do 3º ano D, Ensino Médio do Colégio da Polícia Militar de Goiás - Unidade Ayrton Senna. Disciplina de Educação Física, Prof. Paulo Menezes. Goiânia, 2011.**

Descobriu que no Brasil, o peso e a beleza do corpo humano influem mais na auto-estima que sucesso na profissão, fé religiosa ou número de amigos. Apenas 7% das mulheres se consideram bonitas e por conta disso, 54% se dizem dispostas a fazer cirurgias plásticas no ano de 2004. Há gente que pensa em recorrer às mesas de cirurgias de redução de estômago apenas para controlar o peso. Péssima idéia. A cirurgia bariátrica trata uma doença, ela não é estética. Só deve fazê-la quem sofre de doenças associadas à obesidade, como hipertensão e diabetes, além de já estar com a auto-estima e relações sociais extremamente abaladas.

Há pessoas que engordam propositalmente para atingir um índice de obesidade mórbida e assim justificar a operação. Ou existe quem procure médicos que aceitem fazer a cirurgia mesmo quando não é recomendada, segundo a revista Época que publicou uma reportagem intitulada "Limites da vaidade". Isso é perigosíssimo, porque há alto risco de complicações respiratórias, circulatórias e na cicatrização dos pontos da cirurgia.

Muitas mulheres sem realmente não precisarem de nenhum retoque decidem fazê-lo independentemente se necessitam ou não. Então recorrem à mesa de cirurgia, aos exercícios realmente pesados para iniciantes sem se preocuparem com as conseqüências ou ainda as dietas da moda que prometem o impossível apenas para entrarem em um padrão de beleza ditado pela mídia e o comércio que lucra muito com esse desespero por ser mais magra ou mais jovem custe o que custar.

Para responder a essa pergunta precisamos pensar nos métodos usados para se conseguir o tal o corpo perfeito. Métodos já citados no parágrafo acima que não incluem a saúde em excelente estado no resultado final. Aqui já obtemos a resposta. As pessoas buscam um corpo perfeito abrindo mão da saúde. Novidades no mercado surgem todos os dias, desde pacotes nas academias com nomes em inglês e dando ênfase a perda de calorias rápidas à cirurgias plásticas.

Mas, junto com novidades, surge uma série de riscos- e pessoas que muitas vezes preferem encará-los-, mesmo avisados de que determinado procedimento não é indicado para seu caso.

A insatisfação com o corpo principalmente no caso das mulheres é geral. Uma pesquisa feita pela Strategy One com 3.200 mulheres entre 18 e 64 anos em dez países e 2004, encomendada pela Dove Unilever reflete a auto-imagem destas. Nenhuma candidata e achou sexy, 20% se considerou natural, 8% feminina, 42% média, 2%sofisticada e maravilhosa, 5% atraente, 7%bela e bonita e 15%vistosa e graciosa. Resultados: nenhuma se achava acima da média. Entre as brasileiras 83% se consideram menos bonitas que as outras mulheres e 77% dizem que estar contente com o peso e a forma do corpo é uma das coisas mais importantes da vida, 56% estão insastisfeitas com o próprio rosto, e 69% acham que as mulheres fisicamente atraentes são mais valorizadas pelos homens. As brasileiras são as que mais se preocupam em ter a melhor aparência e também são as que mais sonham fazer plásticas seguidas das americanas, argentinas, e portuguesas.

Há uma categoria especial de mulheres que estabelece uma relação de permanente indisposição com a balança. Algumas vezes isso insulta em distúrbios graves como a anorexia e a bulimia. Nos homens o uso de anabolizantes torna- se indiscriminado. Mesmo sabendo de todos os males que podem vir à tona eles não se importam e continuam a injetarem substâncias que na maioria das vezes é usada em animais de grande porte como cavalos e gados.

A fórmula para se conseguir um corpo perfeito e saudável todos nós já sabemos. Buscar uma alimentação equilibrada com exercícios indicados por um profissional do ramo. Os pecados cometidos nas academias são: exercitar-se em jejum, não se hidratar, exagerar na dose no início, não descansar o corpo, passar o dia na academia, ficar se enxugando sem parar. As conseqüências são: tontura e desmaios, dores e falta de motivação, lesões musculares e nas articulações, carga excessiva, aumento da transpiração.Uma maneira de se evitar esses riscos na academia é comendo uma hora antes, bebendo dois copos de água, seguindo um programa de iniciante, fazendo musculação e parte aeróbica em dias alternados, respeitando o tempo de 2 horas, enxugando só o que estiver escorrendo, respectivamente. Antes de começar a malhar, o ideal é fazer o teste cardiopulmonar, que realiza um eletrocardiograma ao mesmo tempo em que analisa o consumo de oxigênio.

Muitos se esquecem que exercícios imensuravelmente podem provocar lesões em vez de ajudar a perder os quilinhos extras e tonificar os músculos para que se possa ter um corpo "com tudo em cima". Por exemplo: as áreas mais sujeitas à lesões são os ombros que são danos às articulações, inflamação nos tendões, lesões musculares e desgastes da cartilagem(artrose); coluna lombar e cervical que são lesões musculares e hérnia de disco provocadas por excesso de peso e posturas erradas; cotovelo onde ocorre inflamações de tendões que se originam nas laterais do cotovelo, também podendo ocorrer deslocamento da articulação; punho, onde nascem cistos, bolhas, calosidades e inflamações nos punhos e nas mãos, e os nervos também podendo ser comprimidos; joelhos onde lesões podem ocorrer por aquecimento ou alongamento inadequado, e posturas erradas provocando desgaste da rótula.

Remédios são ingeridos por muitos que buscam resultado rápido como por exemplo substâncias como a Femproporex que reduz o apetite por 12 horas, atuando no sistema nervoso central, na região do hipotálamo diminuindo a fome e deixando a boca seca, podendo provocar insônia e aumento de pressão arterial se usado por longos períodos, podendo levar à dependência química; a Subutramina que aumenta a sensação de saciedade e ajuda a controlar a compulsão pela comida, elevando o nível de serotonina, que dá a sensação de barriga cheia, podendo provocar dores de cabeça, aumento dos batimentos, elevação da pressão arterial e prisão de ventre; o Orlistat que elimina 30% da gordura ingerida através das fezes, inibindo a ação da enzima necessária para absorão de triglicérides, correndo o risco de diarréia, gases e interferindo na absorção das vitaminas A, D, E e K no caso de ingestão excessiva; a Anfepramona diminuindo o apetite, regulando a produção de noradrenalina, podendo causar diminuição de libido, taquicardia,vômito, dores musculares e depressão.

Vivemos em uma época mimada me que não estão dispostos à pagar os sacrifícios e plantam tudo hoje para colherem hoje. Querem tudo para o agora e não esmeram pela autodisciplina. Disciplina: eis aí a chave do sucesso de todas as coisas inclusive de uma vida em plena forma fisicamente quanto mentalmente, longe de

problemas com a saúde, que é o que realmente importa.

A beleza e a saúde não precisam andar separadas, pelo contrário devem andar de mãos dadas, seguindo em direção a um estilo de vida completamente são para a mente e o corpo. Vale a pena ressaltar que nada adiantará ter um corpo bonito mas que tal estado não permanecerá, nem que a dignidade de alguém se perca tendo em troca um corpo que é como se diz naquele ditado popular: " Por fora bela viola, por dentro pão bolorento". Lembrando que todas essas advertências não isenta ninguém de ser praticante de atividades físicas e à seguir uma boa alimentação. Uma desculpa usada por muitos hoje é a falta de tempo e o sedentarismo toma conta das pessoas como um vírus que é implantado pelo espírito da preguiça, e que se alojou e resisti em sair .

O subterfúgio usado por quase todos é o que poderia livrar muitos do stress causado no dia a dia e na correria do presente século. Levantemo-nos do sofá e vamos a busca da saúde e da beleza, se for necessário, pois esta.

Conclusão

Acabamos por entender no decorrer deste trabalho que o corpo desejado, o "corpo perfeito", vem a partir do momento que se tem uma vida saudável, cada pessoa tem um ritmo e uma velocidde para atingir o desenvolvimento físico do corpo. Não adianta pensar que o que serviu para A, servirá para B. O treino deve ser individualizado. Temos que procurar ter um corpo saudável que funcione cada vez melhor, não um corpo perfeito para ser exibido numa vitrine.

Referências Bibliográficas

http://fantastico.globo.com/Jornalismo/FANT/0,,MUL696286-15605,00.html

Data da Visita: 26/05/2011

http://pt.wikipedia.org/wiki/Vaidade

Data da Visita: 26/05/2011

http://www.abcdasaude.com.br/

Data da Visita: 26/05/2011

http://saude.terra.com.br/

Data da Visita: 26/05/2011

http://www.musculacaoecia.com.br/

Data de Visita: 26/05/2011