

## Bigorexia (Somática)

Bigorexia (Somática)

Bigorexia (Somatics)

Waldo Vieira\*

\* Médico. Pesquisador Veterano da Conscienciologia.

waldovieira@sede.iipc.org

### Unitermos

Bigorexia  
Consciencioterapia  
Fisiculturismo  
Parapatologia  
Psiquiatria  
Somática

### Palabras-Clave

Bigorexia  
Conciencioterapia  
Fisiculturismo  
Parapatología  
Psiquiatria  
Somática

### Keywords

Bigorexia  
Conscientiotherapy  
Parapathology  
Physical-culturism  
Psychiatry  
Somatics

### **Resumo:**

Neste artigo, analisa-se a *bigorexia*, uma patologia caracterizada pela preocupação excessiva com a aparência do corpo físico (soma), por motivos irrelevantes ou mesmo imaginários. O autor expõe os sintomas e características deste transtorno, suas conseqüências para a consciência bigoréxica, a profilaxia quanto à doença e os procedimentos para sua remissão, mediante uma correlação do tema com 11 especialidades da Conscienciologia.

### **Resumen:**

En este artículo, se analiza la *bigorexia*, una patología caracterizada por la preocupación excesiva en la apariencia del cuerpo físico (soma), por motivos irrelevantes o incluso imaginarios. El autor expone los síntomas y características de este trastorno, sus consecuencias para la conciencia bigoréxica, la profilaxis con respecto a la enfermedad y los procedimientos para su remisión, mediante una correlación del tema con 11 especialidades de la Concienciología.

### **Abstract:**

In this article, the author analyses *bigorexia*, a pathology characterized by the excessive preoccupation with the appearance of the physical body (soma) for imaginary or irrelevant motives. Through a correlation of the theme with 11 specialties of Conscientiology, the author exposes symptoms and characteristics of this disorder, its consequences for the bigorexic consciousness, the prophylaxis regarding the illness, and the procedures for its remission.

**Definição.** A *bigorexia* é um transtorno dismórfico orgânico ou doença mental caracterizada pela preocupação com um defeito pequeno ou imaginário na aparência somática.

**Sinonímia:** 1. Anorexia reversa; *bigarexia*; dismorfia muscular. 2. Fisiculturismo doentio.

**Neológica.** O termo *bigorexia* é um neologismo técnico da Psiquiatria.

**Antonímia:** 1. Anorexia nervosa. 2. Autofagia. 3. Bulimia.

**Coloquialismo.** No coloquialismo, a *bigorexia* é chamada por "síndrome inimiga dos levantadores

de peso".

**Analogismo.** Dentre as pessoas que sofrem de distúrbios mentais, os bigoréxicos relatam padecimentos de modo similar aos dos portadores de 4 condições patológicas, aqui listadas em ordem alfabética:

1. Ansiedade.
2. Comportamentos obsessivo-compulsivos.
3. Depressão.
4. Distúrbios de alimentação.

**Antagonismo.** A dismorfia muscular é a condição patológica exatamente oposta à *anorexia ner-*

vosa.

**Sutileza.** Uma sutileza que importa observar é que os bigoréxicos são capazes de continuar se exercitando fisicamente mesmo depois de deslocarem, por exemplo, um ombro.

**Estatística.** Calcula-se hoje (Ano-base: 2000) que dentre cerca de 10 milhões de pessoas excessivamente preocupadas com o peso corporal, 1% ou 10 mil conscins, sofram de dismorfia muscular.

**Especialidades.** Eis 11 especialidades da Conscienciologia, enumeradas em ordem alfabética, que apresentam subsídios ao entendimento maior da bigorexia:

01. **Consciencioterapia.** A remissão da bigorexia é alcançada por duas vias:

A. **Cérebro.** Do ponto de vista especificamente orgânico, empregando substância que neutraliza a serotonina.

B. **Mente.** Formação de neossinapses através da higiene consciencial.

02. **Conviviologia.** Tendo em vista a Conviviologia, a bigorexia evidencia duas realidades:

A. **Sexo.** Atinge a homens e mulheres.

B. **Estereótipos.** Coloca os homens mais vulneráveis em razão dos *estereótipos sociais* que determinam a necessidade de os machos se apresentarem com musculatura visível ou um *androssoma grande e forte*.

03. **Experimentologia.** De acordo com a Experimentologia, eis 12 *sinais ou sintomas* característicos da pessoa portadora da bigorexia, listados em ordem natural:

A. **Balança.** Consulta o seu peso corporal na balança duas ou 3 vezes por dia, sempre insatisfeita.

B. **Espelho.** Examina detalhadamente o seu soma, ao espelho, uma dúzia de vezes por dia.

C. **Roupas.** Mesmo no dia mais quente do verão, veste roupas pesadas, inadequadas para cobrir o seu corpo porque se sente franzina.

D. **Dieta.** Jamais come em restaurantes em função da excessiva atenção que dá à dieta radical para aumentar os seus músculos.

E. **Pessoas.** Vive preocupada quanto ao que as outras pessoas possam estar falando de sua *condição franzina*, uma suposição falsa quanto à sua aparência somática, seja androssomática ou ginossomática.

F. **Auto-estima.** Mantém uma queda acentuada ou o rebaixamento franco da auto-estima.

G. **Auto-imagem.** Alimenta uma auto-imagem completamente distorcida da realidade somática.

H. **Terapêutica.** Recusa buscar tratamento adequado com psiquiatras, psicólogos, consciencioterapeutas ou outros profissionais da área da saúde mental.

I. **Exercícios.** Na condição de atleta ou desportista, gasta longas horas, cada dia, levantando pesos ou *malhando* em exercícios exaustivos, excessivos e intermináveis nas academias de ginástica.

J. **Sociabilidade.** Sua preocupação com o soma acaba gerando conflitos, prejuízos e problemas em sua vida profissional e em seu círculo social.

K. **Exposição.** Evita situações onde o seu corpo humano precisa ser exposto publicamente.

L. **Saúde.** Prossegue malhando compulsivamente, sob dieta rigorosa para ganhar peso, e, em certos casos, até usando anabolizantes (esteróides), mesmo sabendo que isso esteja afetando a sua saúde e o seu bem-estar.

04. **Holomaturologia.** Segundo a Holomaturologia, há *limites racionais* para o que diz respeito à saúde do soma, até mesmo quanto aos exercícios físicos.

**Técnicas.** Para tudo na vida moderna existem técnicas úteis e essas técnicas apresentam limites em seus procedimentos.

**Ressoma.** A vida intrafísica é sempre limitante em função do *afunilamento ressomático* da conscin.

05. **Mentalsomática.** Como esclarece a Mentalsomática, a relutância do bigoréxico em se tratar convenientemente e em tempo útil, evidencia a lamentável condição da ignorância crassa quanto à *inteligência evolutiva*.

06. **Para-história.** Em relação à Para-história, a bigorexia somente foi detectada e classificada na condição de entidade nosológica no início do *Século XXI*.

07. **Parapatologia.** Sob a ótica da Parapatologia, há bigoréxicos que se consideram muito franzinos, não importam quão grandes ou avantajados sejam os seus somas, apresentando a tendência de fazerem exercícios em excesso que acabam prejudicando a sua vida, até interferindo na manutenção do *emprego*, no seu trabalho profissional, e em sua saúde.

08. **Paraprofilaxia.** Pela análise da Paraprofilaxia, existem características mais comuns entre as pessoas que evidenciam correr risco de se tornarem compulsivas quanto aos exercícios em excesso, condição que pode levar à bigorexia, ao modo destes 8 indícios ou sinais, listados na ordem natural, crescente, quanto às ocorrências:

A. **Carga.** Execução de exercícios físicos ininterruptos pelo menos 6 vezes por semana.

B. **Autoculpa.** Quando a pessoa não faz os exercícios, sente-se nervosa, culpada.

C. **Interesse.** O seu interesse por outras atividades intrafísicas diminui.

D. **Lazer.** Os exercícios somáticos tornam-se

a sua principal fonte de recreação ou lazer.

E. **Endorfina.** A conscin experimenta um alto nível de prazer nas sessões práticas, neste caso já dominada pela endorfina, a cocaína do soma.

F. **Monopensene.** A pessoa fala freqüentemente de suas atividades físicas qual idéia fixa ou monopensene.

G. **Estilística.** A rotina cotidiana e seu estilo de vida começam a girar em torno dos exercícios ou da academia de ginástica. Ocorre a sujeição da consciência à matéria vitalizada do soma.

H. **Somática.** O soma, ou seja, a Somática, torna-se o materpensene do holopensene pessoal da conscin.

09. **Proexologia.** No âmbito da Proexologia, a bigorexia vem aniquilando inúmeras *proéxis promissoras* em diversos países, desde a década de 80, muito antes de ser identificada e classificada como entidade patológica definida dentro dos quadros da Nosologia.

10. **Recexologia.** Perante a Recexologia, o bigoréxico é uma das conscins que precisam com urgência da recéxis, tendo em vista a sua necessidade de criação de *neossinapses* relativas ao próprio cérebro e, inevitavelmente, ao cerebelo, em função da psicomotricidade. A recéxis, neste caso, promove a profilaxia do incompléxis.

11. **Somática.** Pelos conceitos da Somática, legiões de malhadores e fisicultores são vítimas do *incompléxis* tão-somente devido à bigorexia, sendo este o motivo de o assunto ser tratado aqui, em seus pormenores, ao modo de um alerta geral.

**Correlações.** Além dos assuntos abordados neste ensaio, eis 20 outros temas, listados em ordem alfabética, que podem enriquecer as pesquisas do(a) pesquisador(a) interessado(a) em aprofundar as investigações quanto à bigorexia:

01. **Abuso no emprego das energias.**
02. **Ameaças ao soma.**
03. **Animal humano.**
04. **Anomalia.**
05. **Antianatomia.**
06. **Antiestigma somático.**
07. **Antropolatria.**
08. **Atitude antissomática.**
09. **Auto-assédio.**
10. **Autodestruição.**
11. **Autofagia.**
12. **Autopreservação.**
13. **Auto-sugestão.**
14. **Bioenergética.**
15. **Ectopia consciencial.**
16. **Ectotrafar.**
17. **Egocentrismo.**
18. **Excessos.**
19. **Manias.**

## 20. **Priorização evolutiva.**

**Interdisciplinaridade.** A bigorexia apresenta relação mais direta, dentre outras disciplinas, com estas 10, listadas em ordem alfabética:

01. **Androssomática.**
02. **Antropologia.**
03. **Consciencioterapia.**
04. **Fisiculturismo.**
05. **Holossomática.**
06. **Macrossomática.**
07. **Psicologia.**
08. **Psicoterapia.**
09. **Psiquiatria.**
10. **Somática.**

### **Bibliografia Específica:**

01. **Arruda, Roldão;** *Exercício em Excesso pode Causar Dependência; O Estado de S. Paulo;* Jornal; Diário; Ano 121; N. 38.869; Seção: *Comportamento*; 3 ilus.; São Paulo, SP; 01.03.2000; página A 19.
02. **Gazeta do Povo;** Redação; *Fisiculturismo pode Ser Doença, diz Pesquisador;* Jornal; Diário; Ano 82; N. 25.695; Seção: *Ciência*; 1 ilus.; Curitiba, PR; Brasil; 25.02.2000; página 8.
03. **Hamburger, Esther;** *Obsessão pelo Corpo invade Shows de Auditório para Crianças e Jovens;* *Folha de S. Paulo;* Jornal; Diário; Seção: *Crítica*; 1 ilus.; São Paulo, SP; 21.06.93; página 1 - 12.
04. **Limoli, Sérgio;** *Malhação Doméstica* (Aparelhos de Ginástica); *Isto É;* Revista; Semanário; N. 1.440; Seção: *Consumo*; 3 ilus.; São Paulo, SP; 07.05.97; página 83.
05. **Luz, Sérgio Ruiz;** *O Falso Forte* (Fisiculturismo, Hormônios, Câncer); *Veja;* Revista; Semanário; Ano 31; N. 47; Seção: *Esporte*; 2 ilus.; São Paulo, SP; 25.11.98; páginas 78 e 79.
06. **Manchete;** Redação; *O Risco de Malhar Além da Conta;* Revista; Semanário; N. 2.442; Seção: *Saúde;* Rio de Janeiro, RJ; 30.01.99; página 54.
07. **O Globo;** Redação; *Obsessão por Forma Física pode Ser Distúrbio Mental;* Jornal; Diário; Seção: *Ciência e Vida;* Rio de Janeiro, RJ; 22.11.97; página 42.
08. **O Globo;** Redação; *Os Perigos de Buscar o Corpo Perfeito para o Verão* (Moderação na Hora de se Exercitar); Jornal; Diário; Caderno: *Jornal da Família*; 1 ilus.; Rio de Janeiro, RJ; 29.11.98; página 3.
09. **Pastore, Karina;** *Em Forma* (Universidade Harvard: Bigorexia); *Veja;* Revista; Semanário; Ed. 1.526; Ano 30; N. 50; São Paulo, SP; 17.12.97; página 16.
10. **Pastore, Karina;** *Homens de Peito* (Anabolizantes x Cirurgia da Mama); *Veja;* Revista; Semanário; Ed. 1.601; Ano 32; N. 23.; Seção: *Saúde*; 1 ilus.; 1 enu.; São Paulo, SP; 09.06.99; páginas 84 e 85.
11. **Pivetta, Marcos;** *Pegue Leve no Verão* (Exercícios em Excesso: Pior para a Saúde do que Ser Sedentário); Entrevista: Victor Matsudo; *Veja;* Revista; Semanário; Ed. 1.324; Ano 27; N. 4; 1 ilus.; São Paulo, SP; 26.01.94; páginas 7, 8 e 10.
12. **Saúde & Energia;** Redação; *Estresse Físico pode Provocar Fraturas;* Tablóide; *A Notícia*; N. 34; 2 ilus.; Joinville, SC; Brasil; 23.01.2000; capa do caderno e página C 4.
13. **Varella, Flávia;** *Chega de Malhação* (Modismos do Esporte); Entrevista: Turibio Leite de Barros Neto; *Veja;* Revista; Semanário; 1 ilus.; São Paulo, SP; 09.07.97; páginas 9 a 11.

**Observação.** Este ensaio inédito, especial para a revista *Conscientia*, é um dos verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, em preparação.