

XAVECO NA ACADEMIA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



1,2,3, XAVECO! SIM, NA ACADEMIA VALE A PENA OLHAR PARA O LADO!

Enquanto elas puxam ferro, você puxa conversa

Revista Men's Health

Abril 2009

Por Renata Rode

Corpo delineado, marquinha de biquíni à mostra e suor. Essa mistura é o sonho de consumo de muito marmanjo por aí e pode ser encontrada na academia mais próxima. Sim, porque hoje, esse é um dos lugares em que mais se pratica uma das façanhas mais antigas da humanidade: a arte da paquera. Mas será que a visão dos corpos com pouca roupa, o esforço físico e a liberação de serotonina tem ligação direta com o xaveco na academia? Sim, e muito!

Quando o suor é afrodisíaco

Ao realizarmos atividade física são liberados em nosso organismo substâncias (endorfina e serotonina) que promovem a sensação de bem-estar, melhora do humor e, conseqüentemente, mudanças positivas na auto-estima. "Estando com o astral melhor as pessoas se tornam mais abertas ao outro e isto facilita o flerte. Tais fatores associados ao fato das pessoas estarem com pouca roupa e se cuidando 'fazem o clima' da academia", explica Laila Pincelli, psicóloga



especialista em Terapia de Casal. "Além disso, a libido deles é despertada por verem mulheres expostas, com roupas pequenas e mais justas, deixando corpos a mostra e, muitas vezes, em posições sugestivas", diz a especialista. Quem nunca viajou na maionese ao visualizar uma mulher fazendo exercícios para os glúteos? Nem o mais santo dos santos, né? Para elas, o fato de estarem sendo constantemente observadas e admiradas é um afrodisíaco natural.

Ricardo Teixeira, neurologista que dirige o Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), enxerga a atividade física e a sexualidade com um círculo vicioso. "Indivíduos sexualmente ativos preocupam-se mais em estar com o corpo em forma, podendo assim aumentar a capacidade de atrair a parceira. A atividade física melhora o estado de saúde como um todo e ainda tem o poder de elevar a auto-estima, ambos trazendo benefícios à sexualidade", explica o médico.

Do ponto de vista neuroquímico, a atividade física promove a liberação de uma série de substâncias no cérebro como a endorfina, a dopamina e os endocanabinóides, que são capazes de promover uma modulação do funcionamento cerebral de forma mais sustentada. "Isso pode resultar em maior equilíbrio mental, menos sintomas de ansiedade e depressão, tudo isso colaborando para o equilíbrio da sexualidade de um indivíduo", fala Ricardo.

O clima de paquera de uma academia pode até mesmo servir de "aquecimento" para a atividade física. Seres humanos são mais responsivos aos estímulos visuais de beleza que os mamíferos, muito mais provocados por estímulos comportamentais. "O suor no corpo serve como estimulante e ainda, potencializa a percepção dos feromônios, com mudanças nos níveis hormonais de quem sente o cheiro do parceiro", explica.

Transpiração power

Está comprovado. Estudos recentes têm confirmado que nossos níveis hormonais podem ser influenciados pelos odores das pessoas ao nosso redor. O candidato a feromônio humano mais estudado até o momento é o hormônio androstadienona presente na saliva, sêmen e suor dos homens. A androstadienona é capaz de influenciar o humor, nível de alerta e atividade cerebral nas mulheres. "Uma recente pesquisa revelou que mulheres que cheiravam a androstadienona pura tiveram seus níveis de hormônio corticóide elevados após 15 minutos. Pode-se até hipotetizar que esse aumento nos níveis de corticóide poderia dar mais energia para o exercício físico, mas isso ainda é só especulação", afirma o neurologista.

Somos seres sociais e a prática de uma atividade em grupo é prazerosa por si só. A percepção de pertencer a um grupo - que cuida do corpo - promove um importante fenômeno que a ciência chama de "apoio social", que faz bem à saúde independentemente da atividade física, ao reduzir, por exemplo, o risco de doenças cardiovasculares e depressão. Esse apoio social é uma importante estratégia de incentivo à realização de atividade física, com melhora de indicadores de qualidade de vida constantes. É a velha história de que é mais fácil alguém ter ânimo para caminhar pela manhã se estiver em boa companhia.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
